فطر سعيد 2 ج

د. يوسف الحسني

اعرف وجهك الآخر



كتاب سيحطّم كلّ ما كنتَ تعتقد أنه الحقيقة

مكتبة عصير الكتب

اعرف وجهك الآخر

عصير الكتب

عصير الكتب
لتجارة الكتب

إدارة التوزيع
00201150636428

لمراسلة الدار:
email:P.bookjuice@yahoo.com
Web-site: www.oseeralkotb.com

- الطبعة الأولى: أغسطس 2022م
- رقم الإيداع: 2022/16981م
- الترقيم الدولي: 7-53-6972-977-978
- المؤلف: د. يوسف الحسني
- تدقيق لغوي: نرمين عياد
- تنسيق داخلي: معتز حسنين علي

د. يوسف الحسني

اعرف وجهك الآخر



كتاب سيحطِّم كلَّ ما كنتَ تعتقد أنه الحقيقة

عصير الكتب

الإهداء

لا أدري كيف أقولها، لكنَّني أحبُّكِ حبًّا صادقًا، حبًّا لن أتردَّد يومًا في الموت لأجله، فأنتِ وحدك مَن بعثني من رُقادٍ عميقٍ وسباتٍ كاد أن يكون سرمديًّا، وأنا أخطُّ هذه الكلمات تدمع عيناي امتنانًا لكونكِ تبنَّيتِ الرُّوح التي سكنتني، لأنَّك آمنتِ فيني يومَ تخلَّى الجميع عنِّي، لأنَّك نظرتِ خلف كل التشوُّهات إلى حقيقتي التي لم ولن يراها سواكِ. آهٍ كم هو مؤلمٌ يا معلِّمتي ألَّا تكون قادرًا على الطَّيران بل تخفق بجناحين فقط، أن ترى ما هو أعلى منك دون القدرة على الوصول إليه، أن تعرف الطَّريق الذي يوصلك إلى ذاتك وتكاد تصل إليه لكن بعد بضعِ خطواتٍ ترتدُّ ثانيةً، كلما اقتربتُ أدركتُ كم أنا بعيد، لكنني على العقد الكوني باقٍ وسأوفي بالعهد القديم قريبًا.

إلى معلِّمتي.

المحتويات

إخلاء المسؤوليَّة

كلُّ محتوى هذا الكتاب لا يُعد نصيحة طبيَّة شخصيَّة فيجب عليك أن تزور المختص الخاص بك لإعطائك تشخيصًا لحالتك والعلاج المناسب لها بعد الكشف ومراجعة تاريخك. المحتوى تعليميٌّ وتثقيفيٌّ ولا يُعتبر بديلًا للعلاج الشخصي مع مختص، ولا تستخدمه عشوائيًّا لتشخيص نفسك بنفسك.

العلم ليس مقدَّسًا، وما أطرحُ هنا هو بحثي الخاص في مجموعة من العلوم (الطب، علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة) بمنهجيَّة تحليليَّة قياسًا على الواقع، قد يُصيب وقد يُخطئ فلا تعتبره حقائق مطلقة.

الاحترام الكامل لجميع المعتقدات الدينيَّة، وأشدِّد أنَّ طرحي فقط من الجانب العلمي وليس له دخلٌ بالمعتقدات الدينيَّة، فخذ ما يتوافق معك وارفض ما يرفضه معتقدك، واعلم يقينًا أن هدفي هو نقل الصورة التحليليَّة العلميَّة وليس المساس بأيِّ معتقدٍ دينيٍّ مقدَّس، وهذا الكتاب موجَّه للإنسان العربي مهما كان اعتقاده الديني.

للمصداقيَّة العلميَّة:

- أستخدم كلمة «**علاقة**»، وحسب معتقدك إذا أردت اعتبارها عاطفيَّة أو زوجيَّة أو خطبة أو عقد قران فما يهمُّني علميًّا أنها علاقة.
- حديثي عن الجنس علميٌّ كجزءٍ من العلاقات وليس هدفي في الكتاب سوى نقل الملاحظات كما هي، فأنا لا أبيح ولا أحرِّض على سلوك معيَّن لا يتوافق مع ما تؤمن به شخصيًّا.

- ليس الهدف من الكتاب خدش الآداب العامَّة بأيِّ شكل، بل فقط نقل ملاحظات علميَّة، وليس الغرض التحريض على أيِّ سلوك مخالف لقانون بلدك أو معتقدك.

لا أتحمَّل أيَّ مسؤوليَّة لتطبيق أيٍّ من محتويات الكتاب في حياتك الشخصيَّة فهي معلومات عامَّة وليست حقائق مطلقة وليست مُخصصة لحالتك الشخصيَّة، ولا أتحمَّل أيَّ مسؤوليَّة ترتبط بمعتقدات القارئ الدينيَّة فلها جلُّ الاحترام، والهدف هنا نقل صورة من بحثي العلميِّ فقط. لا أنتقدُ دولةً معيَّنة ولا مجتمعًا محدَّدًا وكلُّ ما أكتب لا يعبِّر عن المجتمع العربي بمجمله، بل عن بعض الشَّرائح الموجودة من خلال الملاحظة الواقعيَّة. المحتوى لا يهدف للتشجيع على أيِّ سلوك لا يبيحه معتقدك، والهدف ليس أن تطبِّق أيًّا ممَّا أكتب بل توجُّهي للتوعية وحماية نفسك ممَّا قد يضرُّ.

تركيزي في الكتاب على الجانب السلبي من المجتمع للعمل على إصلاحه وليس للتقليل من شأن مجتمعاتنا أو الحط من قدرها بأيِّ شكلٍ كان. أحترم المجتمع ولكن يؤلمني انخفاض الوعي الجمعي وأتمنَّى أن يؤخَذ ما أكتب هنا كمحاولة إصلاحيَّة من طبيب هو ابن البيئة ويتمنَّى نقل هذه الرسالة الإصلاحيَّة للجميع.

الكتاب ليس موجَّهًا للمختصِّين.

المقدمة

أنت هنا وهذا يعني أنَّك تريد أن تتعرَّف على وجهك الآخر. الوجه الذي لا يعرف بوجوده أيٌّ ممَّن يعرفك، بل ربما لا تدركه حتى أنت ذاتك، وإن كنت تدركه فربما تهرب منه في الخفاء واعيًا كنت بذلك أو بلا وعي. هذا الوجه الذي يرتبط بعقدك النفسيَّة ومخاوفك ومكبوتاتك الشعوريَّة وإدماناتك. هذا الوجه الذي يكشف عن نفسه في لحظة عاطفيَّة، أو في أثناء الجنس، أو في صراعك مع أسرتك. هذا الوجه الذي يُعد لك مرضًا جسديًّا أو نفسيًّا في أثناء قراءتك لهذه الكلمات من حيث لا تعلم.

ستكون بين صفحات الكتاب قصصٌ من خلف أبواب العيادة، من أناسٍ خاضوا تجارب مؤلمة. كل تجربة كانت تكشف لهم عن حقيقة مُرَّة عن هذا الوجه الآخر.

أسريًّا، سترى هذا الوجه متسترًّا خلف أبٍ سايكوباثيٍّ لم يعرف معنى الرَّحمة أو التَّعاطف يومًا، أو أمٍّ نرجسيَّة لم ترَك سوى أداة لحاجاتها، أو أبٍ علاقتك به ما زالت رسميَّة، أو أمٍّ خاضعة لقوانين الأب ولم تعرف يومًا الوقوف بوجه هذا الطاغية لأجلك، أو في أبٍ كان يعاملك بصمتٍ واحتقار كلما أخطأت، أو أمٍّ ازدواجيَّة تنصحك بسلوكٍ وأنت تعرف يقينًا أنَّها تمارس عكسه. ستجد أنَّه خلف قناع القدسيَّة الذي ألبسته لهما توجَد إجابات كثيرة، إجابات تمهِّد الطَّريق لوصولك إلى وجهك الآخر وتكشف لك عن تشوُّهات نفسيَّة قد تكون أحيانًا أشدَّ خطرًا من التشوُّهات الخلقيَّة.

هل تساءلتَ يومًا ما إذا كانت إساءات والديك لك مبرَّرة؟ هل يا تُرى تركَتْ أثرًا محفورًا في عقلك؟ هل حبُّهما صادق بلا شوائب أم تتخلَّله شروطٌ ورواسب غير سويَّة؟ هل لأفعالهما المؤذية تأثيرٌ على مَن أنت اليوم؟ هل تخاف التفكير حتى في الأمر لأن لهما قدسيَّة خاصَّة؟

عاطفيًّا، سترى الوجه الآخر في نمط تعارفك وخوفك من البشر، في بحثك عن علاقة عابرة لملء تجوُّف قلبك الخاوي، في اندفاعك بمشاعر لا تمثِّلك بسبب الجوع للعاطفة، في محاسبة ولوم الشَّريك لخوفك المرضي من تخلِّيه. في تعلُّقك بمَن لا يكترث بك ورفضك لمن يتقبلك، في إدمانٍ عاطفيٍّ يعطيك نشوة لحظيَّة وكالمرض المزمن يُرهق روحك، في شكٍّ نابعٍ من فقدانٍ للأمان في ذاتك. نعم العاطفة ستكشف زاويةً لم تواجهها بصراحةٍ وصدقٍ من هذا الوجه الآخر.

هل تعلم أنك ستتعرف على عالَمٍ لم تكن يومًا تعتقد أن له كلَّ هذه الأسس والقوانين، ستدرك ضرورة التعارف العلمي السَّوي، وأن الإغواء اليوم إذا لم تدرسه وتمارسه فهو سيطبِّق عليك من حيث لا تدري، ستتعرَّض للتحايل العاطفي والاستغلال، ستتعلَّق وأنت غير مدركٍ ما هو التعلُّق ولماذا حصل لك أنت بالتحديد، أنَّه ليس سوى كونك تهرب من حقيقتك وأنَّك تعاني أزمةً وجوديَّة ولا تعرف مَن أنت.

جنسيًّا، سترى هذا الوجه جليًّا في خجلك من الغزل والمبادرة، في عدم وضوح حدودك، في النَّقص الناتج عن رؤيتك المبالغ فيها لطبيعة الجنس، في ممارسةٍ بالسِّر لعادةٍ يُطلق عليها اصطلاحًا بالعادة السريَّة، في مشاهدتك -وحيدًا متخفيًّا- فيلمًا إباحيًّا فيه كل رغباتك المكبوتة يتم التَّعبير عنها بصراحة، بل وتصنع لك رغباتٍ جديدةً لم تكن تعرف أنها موجودة، في تشوُّهات غريزيَّة تمارسها وتعتقد أنها طبيعيَّة، في خوفك من تلاشي انتصابك أو صعوبة الإيلاج، في تحرُّش جنسيٍّ كَبَتُّه ولم تخبر به أحدًا ومن حيث لا تعلم كان يمزِّق في أحشائك طعم الحياة يومًا بعد يومٍ، في ميولٍ جنسيَّة لا تدري سر وجودها أو هوية جنسيَّة تخالف مَن أنت عليه بيولوجيًّا.

ستبحر في مجهولٍ على مجهول، فهذا هو الصندوق الأسود الذي تجد الكثير مهووسًا به ولا يتم الحديث عنه إلَّا في الخفاء. هذا الذي إن ذُكر ارتبط

فورًا بالعار والخوف الممزوج باللذَّة الصامتة، ستعرف ما هي الأسس التي يُبنى عليها الجنس. ارتباط الإباحيَّة بانحرافات غريزيَّة متعددة وكون الكثير يخاف من الجنس في واقعه، وستعرف كيف تعالج ظاهرة التحرُّش التي إن تعرَّض لها الشَّخص رجلًا كان أو امرأة غالبًا لن يذكرها لأيٍّ إنسان، إلا طبيبه الموثوق -أحيانًا- بعد شعوره بالتقبُّل، وكيفيَّة التشافي منها، وسنمرُّ على أسئلة طبيَّة محيِّرة للكثير ولا يجرؤ أن يفتح ملفَّها أحدٌ مثل الميول والهويَّة الجنسيَّة والعمليَّات الجراحيَّة في مهبل المرأة.

إن كنت ممَّن يريد أن يعيش بازدواجيَّة ويرفض الحديث عن هذا الواقع فللأسف لقد اقتنيتَ الكتاب الخطأ.

ستجد 15 قانونًا للخلاص من صراعك العاطفي والأسري والجنسي، وللكشف عن هذا الوجه الآخر من هذه الزَّوايا الثلاث.

ملاحظات قبل القراءة:

- الكتاب سيكون على شكل قوانين للخلاص من الصراع العاطفي، الجنسي والأسري. فيها ستتعرَّف على وجهك الآخر من خلال الحالات المذكورة، فهي انعكاسٌ لك بطريقة ما.
- كلُّ قسم سيتحدَّث عن حالات واقعيَّة، وبعض الحالات أدرجت الحوار الذي يدور بين الشخص وبين الطبيب لتصل الرسالة بوضوح.
- ليس عليك أن تقرأ الكتاب بالترتيب فيمكن أن تبدأ حيث تجد نفسك عالقًا في حياتك، ومن ثمَّ تنتقل إلى قسمٍ آخر.

القسم الأول

وجهك الآخر في العاطفة

تحدَّثتُ في كتابي الأوَّل «**عقدك النفسية سجنك الأبدي**» وفي موقعي الرسمي https://www.dryosefalhasany.com - وحسابي في الانستجرام @dr_yosefalhasany بشكلٍ تفصيليٍّ عن طريقة اختيار الشَّريك المناسب، والفرق بين المؤسسة الزوجيَّة التقليديَّة والزَّواج المبنيِّ على رابطة عاطفيَّة. كما خُضنا في التعلُّق بالمتمادي وطبيعة العلاقات التي تُبنى بين النرجسي والمتعاطف، ولم ننسَ التطرُّق إلى الانفصال ومتى يجب أن يكون وكيفية التشافي العاطفي إضافةً إلى أنواع العلاقات العاطفية في عالمنا المعاصر وكيفيَّة التعامل مع الخيانة، لهذا أُفضِّل أن يتم التطرُّق إلى ما ذكرته مقدَّمًا إذا كنت ترغب في المزيد من المعرفة التي تختص بهذا الجانب من الصراع الإنساني النفسي.

سأحاول في هذا الكتاب التطرُّق إلى أسس التعارف وفنون الإغواء والجاذبية، ومعرفة الفرق بين التعلُّقات العاطفية والعلاقة النَّاضجة، وكيفيَّة المحافظة عليها. سنتطرَّق إلى تفاصيل تخصُّ الإدمان العاطفي والعلاقات الزائفة، وسأُدرِج العديدَ من القصص والتساؤلات الشمولية بالعلاقات العاطفية.

مفاهيم أساسية:

- **الفرق بين العلاقة الارتباطيَّة والعابرة:**

الثَّبات والاستمرارية بالمواقف التراكميَّة من 9 شهور إلى سنة يكوِّن العلاقة الارتباطية، لكن إن لم تتعدَّ الفترة أربعة إلى ستة أشهُر فما زالت العلاقة عابرةً إلى أن يثبت عكس ذلك.

- **صندوق الاحتياط:**

هي العلاقة التي يستغلُّ فيها أحدُ الطَّرفين الآخر، فيكون طبيبًا نفسيًّا حيث يفرِّغ مشاعره وكَبْته لديه، وبنكًا حيث يعود إليه عند حاجته الماديَّة، وصديقًا من طرفٍ واحدٍ يلجأ إليه في الوحدة، يعزز له شعورًا بالأمان ونشوة بأنه ما زال مرغوبًا. أو يكون واجهة اجتماعية ومُنجبًا للأبناء، وكل علاقة يُستغلُّ فيها هذا الشخص بشكلٍ مختلفٍ عن الآخر.

- **الحب الناضج:**

يُبنى على جاذبية سويَّة وليدة التقبُّل الذاتي والاكتفاء، فيه الثَّبات والاستمرارية بالمواقف التراكمية «الأفعال» لفترة لا تقل عن 9 شهور إلى سنة. يدوم ما دامت المواقف موجودة من الطرفين ويبدأ بالتلاشي بتلاشي المواقف. كلُّ ما عدا ذلك هو مجرَّد اندفاع بالشعور أو نشوة حب عابرة أو تعلُّق عاطفيّ.

- **التعلُّق العاطفي:**

يُبنى على جاذبية غير سويَّة نابعة من عُقد الإنسان ونواقصه واحتياجاته، ولا تجد فيه مواقف تراكميَّة للحب ليتكون هذا الشعور، يدوم إلى أن يتشافى الإنسان من عُقده ويملأ نواقصه ويواجه نفسه.

▪ **مواقف الحب:**

الشمولية:

- التمسُّك: عمود أساسي لبناء الحب.
- الاحتواء في الشدَّة والمشكلات: سواء كانت المشكلة في حياة الشريك أو بينك وبينه.
- الإنصات بفضول وتعاطف: ينقل شعورًا بالاكتراث الصادق بهذا الشريك.
- الدعم المادي: أن تكون متحرِّرًا مع الشريك وتدعمه ماديًّا حتى إن لم يسأل. على سبيل المثال المفاجأة والهدايا.
- الدعم المعنوي والتشجيع: تتحمَّله في أصعب حالاته، تؤمن به حين يكون حتى فقد إيمانه بنفسه، تقدِّر كل ما يقدِّمه، تشعر به.
- التوفُّر الوقتي: موجود في وقت حاجته وتخصِّص جودةً من الوقت معه بشكل شبه يومي.
- الاعتناء التفصيلي: تهتم بتفاصيله الصغيرة من نوم وطعام وطاقة ولا تنسَ السؤال عن احتياجاته. أن تكون حاضرًا له في مرضه بمعاملة خاصَّة وكأنك طبيبه الخاص.
- الاحتواء الجنسي: تخلق معه حوارًا جنسيًّا واعيًا وتهتم بالتفاصيل ما قبل العملية، في أثنائها وبعدها.
- الدعم الاجتماعي: ستكون المحامي الرسمي له إن لم يكن موجودًا.

التفصيلية:

1. الحميميَّة الجسديَّة: الحضن واللَّمس الحميمي وغيرها من الهمسات الدالَّة على الحب.
2. المشاركة: محاولة خلق مواقف يتم المشاركة فيها والمتعة المتبادلة باللَّحظة.

3. التتابعية لأحداثه اليومية: كما تعامل نفسك بالتزامك بروتينك أو حين تمر بموقفٍ ويظلُّ عالقًا في داخلك وتحتاج إلى إكماله باليوم الذي بعده، هكذا تعامل الآخر، فكأنَّك تعيش في جسده وتمر بما يمر به، إن مرَّ بالأمس بمشكلة وتحدث إليك واحتويته عاطفيًّا يجب أن تسأله في اليوم الذي بعده عن إحساسه في هذا اليوم، إذا كان طعامه في الأمس قليلًا تُذكِّره بضرورة زيادة وجبات اليوم، هذه التفاصيل الصغيرة يا صديقي ليست صغيرة في عين الحبيب.
4. أهدافه تصبح أهدافك: تكون حريصًا على دعمه بشكل شمولي وتفصيلي للوصول إلى ما يريد وكأنه ما تريد.
5. تفخر به وتحتفل بكلِّ إنجازٍ بسيطٍ له.
6. أن تريد له ما يريد لنفسه ولا تفرض عليه ما تريد له.
7. التقبُّل لعيوبه ونواقصه التي لا تضرُّ العلاقة، مع الحوار غير المريح للعيوب التي تعرقل العلاقة للوصول إلى أرضية مشتركة.
8. استشعار قيمته: تخيَّل لو أنك فقدته اليوم؟ هذه هي الطريقة المُثلى لكي لا تنسى قيمته في كل لحظة، فالعقل قد يجعلك متخاذلًا بمواقف الحب إذا أحسست بضمان الشريك وهذا ما سيجعل مشاعره تتراجع تدريجيًّا وتخسره فجأة من حيث لا تدري.
9. الاكتراث بمعاناته النفسية لأجله وليس لأجل ذاتك: في كثير من الأحيان نريد أن ننهي المعاناة النفسية أو المشكلة التي يمرُّ بها الشريك ليس للتخفيف عنه بل لأنها تؤذينا وتزعجنا.
10. لا تكبت أيَّ شعور «المواجهة اليومية».

11. لا تضعهم في تصنيف أو قالب: لأنك مؤمن أنهم سيتغيرون للأفضل إذا كنت متفهمًا، ولكن إن صنَّفتَ شريكك فلن ترى أيَّ تحسُّن فيه لأنك لا تراه على حقيقته اليوم بل كما قابلته سابقًا.

12. الإطراءات الصادقة.

القصص جميعها قد تكون عن رجل أو امرأة على حدٍّ سواء فالآليات ذاتها تتكرر ولا تفرقة بين الرجل والمرأة هنا.



The Absinthe Drinker by Viktor Oliva

القانون الأول: التعارف وإشكالياته

- التعارف الإلكتروني.
- آلية درع الحماية.
- الزواج ليس الحل.
- قاعدة 30/70% في مبادرات التعارف.
- العلامات الحمراء في التعارف.
- الجنس العابر وتوقيت الجنس.

طلب أن يرى صورتي في أول أسبوع من تعارفنا الإلكتروني الذي كان مقتصرًا على الحوارات النصيّة فأرسلت إليه صورتي بفلتر وأُعجب بي، ولكن بعد شهرٍ حين تقابلنا أوّل مرّة رغم أنه كان مستمتعًا بالموعد لكن بعد هذا اليوم أصبح يتعذَّر بالظروف وينسحب تدريجيًّا، فهل كان خطأ منِّي أني أرسلت صورتي فبدوت في عينيه -خفيفة- وغير محترمة؟ أو لأني تحدثت معه بالهاتف بعد أول أسبوع تعارف فضمنَني؟ أو لأني امرأة وبدأت بالمبادرة بإعجابي في الفيسبوك؟

قواعد في التعارف الإلكتروني:

يحقُّ للآخر بفترة التعارف أن يراك، وهذا لا يدلُّ على أنك شخصٌ غير محترم، فكيف يا ترى تريد أن تخوض تجربة تعارف مع شخص لا يعرف ملامحك. تقبُّل شكل الآخر له دورٌ أساسيٌّ في الجاذبية، فلا تضيِّع وقتك مع شخص لم تَرَه أو لم يرَك لأن المعادلة قد تنقلب رأسًا على عقِب ما إن يراك في الواقع. لا يهمُّني الطريقة التي يراكِ بها سواء كانت موعدًا في الخارج أو صورة هو أمر عائد إليك.

الفلتر الذي يوضع على الصور والتغييرات التي يُحدثها قد تجعل شكلك الخارجي يكون مختلفًا عمَّا أنت عليه فلا أنصح باستخدامه إن كنت أنت والطرف الآخر تريدان تبادلَ صورٍ شخصية.

يجب أن ترى الشخص في الواقع لأن الهالة والشّكل قد تكون مختلفة في الواقع وتغيِّر رأيك. فأنصح بأن يكون اللقاء الواقعي بأسرع وقتٍ ممكن.

لا أحبذُ الحوارات النصيَّة، فلأيِّ شخصٍ ناضج هي مجرَّد تسويف ومضيعة للوقت. في أول حوارٍ نصيٍّ إن شعرت بجاذبيَّة وأريحيَّة يجب أن تطلب حوارًا هاتفيًّا لتتعرَّف على الشخص أكثر ومن ثمَّ تحدِّد موعدًا للقائه على أرض الواقع للتحقُّق من أن هذه الجاذبية حقيقية أم لا. هذه الخطوات يجب أن تحصل في أول أسبوع على أقلِّ تقدير.

قد تجد مَن يُصنِّفك بالمتسرع أو الخفيف أو المتحايل لأنك تتعامل بهذا الأسلوب لكن هذا لأن الآخر لا يملك أساسيات بالعلاقات، فأنت لست سوى شخص واضح يعامل وقته كقيمة.

مبادرة المرأة ليست سلوكًا خاطئًا لكن بسبب العرف العالمي بأن المبادر غالبًا ما يكون الرَّجل فأُفضِّل إن أرادَتْ أن تبادر أن يكون بتعليق على صورة أو شيء قاله الشخص وهو إن رأى هذا التعليق وشعر بأنه مهتم بها سيقوم بمبادرة واضحة بالإعجاب. شخصيًّا لا أملك تصنيفًا للرَّجل والمرأة في هذا الأمر لكن العرف قد يؤثِّر.

ليست هناك أيُّ علاقة بين الحديث بالهاتف والضمان، ففترة التعارف لا تحتسب إلا من بعد أول حوار هاتفي لفترة لا تقل عن 4 أشهُر والعلاقات التي تظلُّ على شكل نصيٍّ هي ليست علاقات حقيقيَّة بل عابرة أو صناديق احتياط.

***

في أول شهرين من علاقتي معه، بدأ التركيز على الجنس الهاتفي، لخوفي من تخلّيه عنّي كنت أنساق معه وأنتظره يفرِّغ حاجته. لكن مع الوقت بدأت الاستمتاع بهذا النوع من الجنس، أريد علاقة ارتباطيّة جادّة معه لكن أشعر أنني أصبحت محطّة للتفريغ الجنسي فقط. عند خروجنا في موعد، هو لا يمارس معي الجنس بل فقط يمسك يدي ويحتضنني.

توقيت الجنس:

ممارسة الجنس تختلف حسب طبيعة العلاقة التي يبحث عنها الشخص:

أريد علاقة عابرة = أول شهرين.

أريد علاقة ارتباطيَّة = الشهر الخامس أو السادس.

مسك اليد أو الاحتضان أو التقبيل أو اللمس السطحي لا يصنف كجنس. هذه النقاط تنطبق حتى على المتزوجين بشكلٍ تقليديٍّ حديثًا في فترة

تعارفهم، فالجنس في أول شهرين تعارُف ضمان سريع ولو كان الشخص يُدعى زوجًا.

إذا كنت تبحث عن علاقة ارتباطيَّة ومارست الجنس بأي شكلٍ من أشكاله سواء كان هاتفيًّا، نصيًّا، أو في الواقع سطحيًّا كان أو كاملًا، فهذا يعني أن الشريك سيراك كعلاقة عابرة إلَّا إن كنت متقنًا في اتِّباع فن الإغواء وتحمِل شخصيَّة صلبة فهذا الأمر لا ينطبق عليك. السبب هو أن الممارسة السريعة تنقل شعورًا بالضمان. هذه القاعدة ثابتة في جميع البيئات ولكن نسبيًّا أعلى في الوطن العربي بسبب الموروثات الفكرية.

استمتاع الفتاة بالجنس فقط يدل على وجود جاذبية جنسيَّة لهذا الشاب وربَّما كبتٌ جنسيٌّ لديها إذا لم تكن تمارس بشكلٍ دوريٍّ في حياتها.

***

أريد أن أتزوَّج بشخصٍ أحبُّه وأمقت فكرة الزواج التقليدي الذي أجلس فيه مع شخصٍ غريب لبضع ساعات ومن ثمَّ أوقِّع عقدًا يؤكِّد أني أريد الحياة معه، المشكلة أني أخاف تكوين أي علاقة وأخاف الرجالَ، وأيُّ رجلٍ يحاول التعرف إليَّ أصدُّه بلا أيِّ فرصة، رغم أن نموذجًا في أسرتي حصل فيه الزواج عن رابطة حبٍّ، وهي أختي ولكنها كانت جريئة ولا تخجل ولا تخاف من الحديث مع الجنس الآخر في ميادين العمل والأنشطة المختلطة.

التعارف أو الاحتجاز

معضلة تعيشُها الكثيرُ من النساء في مجتمعنا ألا وهي أنهن يرغبن بزواجٍ يُبنى على رابطة وعاطفة ولا يعترفن بالأسلوب التقليدي في الزواج لكن لا يملكن أيَّ أساسيات في التعارف، ويعانين من عقدة الرَّجل والرُّهاب منه والشعور بأنَّ أيَّ رجلٍ يتعرفن عليه سيكون مخادعًا محتالًا وسيحاول استغلالهن.

أيُّ شخصٍ لا يملك تجارب كثيرة مع البشر عمومًا -رجالًا ونساءً- سيعاني انخفاضَ الإدراك العاطفي ولهذا واقعيًّا هو أكثر عرضة لاستغلال النرجسيين، فما تخافه هذه الفتاة ليس فقط وهمًا رسمته عُقدها بل واقعًا، لأن تحليلها لسلوكيات أيِّ شخص سيكون قاصرًا جدًّا، أمثالُها للأسف يعشنَ إما وحيدات محتجزات بخوف التعارف وإما يرضين بالأمر الواقع ويتزوجن شخصًا بشكلٍ تقليديٍّ تكون معه الحياة روتينيَّة لا تمثِّل أرواحهن أو يكنَّ صناديق احتياط للنرجسيين -قد يكون الزوج نرجسيًّا أيضًا-.

إذًا ما الحلُّ في هذه الحالة يا تُرى؟ الطريقُ العلميُّ الواقعيُّ المتاح هو خوضهم في تجارب تعارف تحت إشراف مختص مدرك ناضج، أو إذا لم يتوفَّر لهم هذا المختص فيمكن اللجوء إلى صديقٍ ناضجٍ -رغم أن هذا الحلَّ ليس هو الصحيح لكن واقعيًّا الكثير ممَّن يقرأ هذه الكلمات قد لا يكون قادرًا ماديًّا للحضور مع مختص-، يراقب له المواقف في العلاقة وردَّات فعلهم ويدرسها معهم ويطبِّقون أساسيات العلاقات.

درع الحماية

الفتاة هنا تُعاني من **آلية درع الحماية -مشتقة من عقدة الرجل-**، وهي الصدُّ التلقائي لأي تجربة تعارف من رجل، حتى لو كانت هي شخصيًّا منجذبة له، سواء كان المبادر إلكترونيًّا أو واقعيًّا. تحافظ هذه العقدة على كونها محتجزة في ذاتها.

"

مثال:

«أعجبتُ برجلٍ وهو زميلٌ في الدراسة وأصبحت كلما يمرُّ بقربي أدير رأسي عنه ليعرف أني لست سهلة المنال».

في الحقيقة هذا الرَّجل لن يلاحظها ولن يعرف أيَّ شيءٍ عن شعورها، فهي لو حاولَت خلْقَ موقفٍ للتعارف كزميل لربما تطوَّر الأمر وأصبح الشخص فعلًا يريد القرب.

"

لننظر إلى الواقع كما هو، شخصٌ لا يعطي فرصة للتعارف ويريد الزواج عن حبٍّ ولا يشارك في أنشطة مختلطة فكيف يا ترى سيأتي الشَّريك؟ الردُّ من مثل هذه الفتيات يكون على هذه الشاكلة: النصيب والأقدار تمَّ تحديدها مقدَّمًا لنا، أو الكون سيجلبه يومًا ما، لن أتدخل بإيمانك الشخصي بالقدر من عدمه فهو خيارك لكن أعرف يقينًا أن لأفعالنا دورًا أساسيًّا في خلق الواقع الذي نريده، والفتاة التي تزجُّ نفسها في تجارب تعارف، وتتأسس بالعلاقات وتختلط بالجنس الآخر من المؤكَّد بناءً على قانون الاحتمالات أن تجد شريكًا مناسبًا أكثر منكِ في أغلب الأحيان، بل وستقوِّي شخصيتها وتحطِّم عقدها ومخاوفها.

***

في أثناء حديثي مع خطيبي، وضَّح لي أنه يريد الزواج لكي يُصلح من ماضيه، كونه مدمنًا لحبوب الليريكا، الكحول والحشيش، وأنه كان يعيش في تعدُّد ولا يُمتعه سوى الحفلات الصاخبة المختلطة، وهو الآن يريد التغيير وهذا الزواج خطوة أساسية ستجعله أفضل.

الزواج ليس علاجًا

قاعدة نفسية:

صدِّق كلَّ ما يقوله الشخص عن ماضيه إلى أن يُثبت بمواقف تراكميَّة لا تقل عن سنة عكس ذلك، فقدرة البشر على التغيير محدودة إلَّا القليل منهم ممَّن يبذل الجهد للتشافي والتغيير الكامل.

كيف سيسمع المحلِّل النفسي ما قاله الخطيب لهذه الفتاة؟

أنا إنسانٌ مدمن وهذه هي طبيعة العادات التي تجعلني أستمتع وأنتشي سواء الحفلات أو التعدُّد.

الفرق بين المدمن ومَن يجرب هذه المواد بين الحين والآخر أو بكميات

لا تُذهِب العقل:

المدمن: لا يستطيع أن يعيش دون النشوة التي تجلبها هذه المواد. لا يمكن أن تكون شريكه ويجب عليه أن يخضع لعلاج مطوَّل من 6 شهور إلى سنة قبل أن تفكر في الارتباط به.

المتعاطي أحيانًا: لا يصل إلى مرحلة إذهاب العقل ولا يحتاج إلى المواد ليعيش. يمكن أن تكون شريكًا له تحت ضوابط خاصة بكما ولكن يجب دراسة كل حالة بتفرُّد مع مختصٍّ لمعرفة الحقيقة. وهنا يختلف الحشيش عن الكحول عن الليريكا.

كون الشخص يتمتَّع بالحفلات ليست مشكلة، فهو أمرٌ شخصيٌّ لكن مشكلة إذا كان الشريك من بيئة محافظة ويتوقَّع أن هذا السلوك سيتوقَّف. المعضلة هي التعدُّد سواء العاطفي أو الجنسي، فهذا أمرٌ يصعب تغييره.

الفرق بين المتعدد بالعلاقات وصاحب التجارب السوية:

المتعدِّد: قد يكون عشوائيًّا ويخلط في آنٍ واحدٍ بين علاقة زوجية مع شريكة تقليدية كمؤسسة زوجية، وعلاقة ارتباطية مع عشيقة تجذبه، وعلاقة عابرة جنسية وعلاقة صندوق احتياط ليستغلها عاطفيًّا، لا يملك أسسًا واضحة.

المجرِّب المدرك: يكون واضحًا بحدوده وطبيعة تجاربه، فإن اختار علاقة ارتباطية ولم يكن يريد الزواج لن يلتف ويدور، ولو اختار علاقة عابرة سيوضِّح ضوابطه ولو كان متزوجًا وأُعجِبَ بغير زوجته لن يكمل في هذا الزواج.

يجب معرفة ماذا كان يقصد شريكُها بكلمة متعدِّد: فإذا كان المعنى أنه خاض تجارب عديدة -المدرك- فهذا إيجابي لأن هذا سيزيد من احتمالية نضجه العاطفي، ولكن إن كان المعنى متعدِّدًا عشوائيًّا فعليك بالتفكير في الأمر أكثر من مرَّة لأن هذا طبع بُنيَ على عُقد لا ترجو منه تغييرًا.

إسقاطة كارثيَّة أن تلعب دور البطل في حياة المدمن وتعتقد أنك ستصلحه وبأنه سيكون مختلفًا عن غيره وسيُقلع بسببك، أو أن تعتقد أن الزواج سيحلُّ المسألة. الزواج يكون بعد أن تصلح نفسك لبناء رابطة مع شريك وتحمل مسؤوليته ومسؤولية أبناء.

***

أنـا في أول أسـبوع مـن تعـارفي إلى شـاب ولا أعـرف الأسـس السـويَّة الـتي يجـب اتِّباعهـا. علمًـا بـأني كنـتُ أعـاني تعلُّقًـا سـابقًا وأخـاف أن يتكـرَّر الأمـر، عندمـا يتواصـل معـي كيـف أسـتجيب؟ هـل أتحـدث عـلى طبيعـتي أو أكـون رسـميَّة؟

سؤال وجواب مع الفتاة عن تجربتها.

قاعدة الـ 30٪/70٪ في التعارف

- **هل التعارف هو فترة الثلاثة أشهُر الأولى في العلاقة؟ وهل تكون فقط بالرسائل النصية؟**

علميًّا، نعم، هي أول ثلاثة إلى أربعة أشهُر. تكون بشكلها المثالي باتصالات هاتفية ومقابلات في الواقع على شكل حوارات استكشافية. الرسائل النصية لا يُعترف بها تحليليًّا كعلاقة، ومن يجد نفسه في علاقة قائمة على الشات فهو بلا أدنى شك إما صندوق احتياط وإما أن العلاقة عابرة.

- **هل هناك طريقة يجب أن أطبِّقها لكي لا أتعلق بالآخر في هذه الفترة؟**

قاعدة الـ 30/70، لتكن نسبة مبادراتك وتوفُّرك لا تزداد على 30% في أول ثلاثة أشهُر، و40% بين الشهر الثالث والسادس، وهنا ستكونين حَمَيْتِ نفسك نسبيًّا من السقوط في تعلُّق سريع، لأنك لستِ قريبة من الشخص كفاية ليزاحم يومك ولم تخلقي مواقف كثيرة معه. يجب أن تدرسي شخصيته في هذه الفترة وسلوكياته ودلالاتها.

- **لم أفهم كيفية تطبيق قاعدة الـ 30/70؟ وهل هي حيلة نفسية للجاذبية؟**

هي قاعدة لمَن لم يصل إلى مرحلة النضج والاكتفاء العاطفي، فالناضج سيكون بشكل تلقائي يمارس القاعدة حتى لو لم يسمع بها من قبل. هو لن يكون متوفرًا بشكلٍ مبالغ فيه لإنسان جديد يتعرف إليه، حياته مليئة بالروابط والأهداف التي لا تجعله قادرًا على إعطاء وقته إلا لمَن يكسبه بالمواقف.

يكون الأسلوب كالآتي: تقليل نسبة مبادراتك، الفترة التي تظلين بها على الهاتف لا تزداد على الساعة وتَنهين الحوار أولًا والأمر ذاته في اللقاء. تنصتين 70% لكي تكشفي الآخر من زلات لسانه وماضيه وإسقاطاته في الانفعال، السخرية والتبرير. تلقائيًّا ستجدين الآخر يعيش في متعة المطاردة وكذلك تجدين نفسك في برِّ الأمان نسبيًّا حسب حالتك.

- **لكن شريكي قال لي: «أنا أحب الفتاة التي تبادر هي بالاتصال» وهذا يخالف قاعدة 70/30؟**

لا تصدقي ما يقوله الآخر بل ركِّزي على القواعد والأسس التي تعلَّمتِها، لا أحد يعطيك المفتاح الذي يجذبه، وكلماته فقط لأنه يريد أن يضمنك بأسرع وقت.

ملاحظة: في بناء العلاقات السوية، تجد الاكتراث في العلاقة يزداد تدريجيًّا بنسبةٍ حسب المواقف إلى أن يصل إلى مرحلة تتعدى الـ 70% وهنا تتكون العلاقة الارتباطية ولكن العلاقات الزائفة تبدأ بنسبة عالية من الاكتراث وتبدأ هذه النسبة بالانخفاض كلما ازداد ضمان الشريك.

- **لكن أشعر أنه الوحيد الذي تقبَّلني كما أنا ولا أريد أن ينفر من عدم وجودي؟**

أولًا، التقبُّل هو آخر مراحل تكوين العلاقة ويأتي بعد فترة التعارف وفترة مواقف الحب، ويكون بعد 6 أشهُر تقريبًا من تعامل الشخص معك ومعرفته لأطباعك، والحوار بينكما على ما يمكن تقبُّله وما يجب تعديله.

ثانيًا، مخاوف الفتاة هي التي تتحدَّث. هي بدأت تتعلَّق بهذا الشاب وتخاف أن يتركها، ودلالة هذا أنه سيتم التخلِّي عنها لاحقًا أو وضعها في صندوق الاحتياط. عندما يطاردك الشاب ويشعر أنك قيمة عالية لا يمكن له أن يتخلَّى إلَّا إذا كان لا يريد سوى علاقة عابرة فلن يكلِّف نفسه عناء المجهود.

- **هل أكون طبيعية في الحوار أم رسمية؟**

يجب أن تكوني على طبيعتك لكن تأكدي ألَّا تظهر عقدك في الحوار معلِّلةً هذا بأنها طبيعتي. يجب أن تحافظي على نسبة من الخصوصية، وأن تضعي الحدود لما يعجبك ولا يعجبك بأسرع وقت.

- **هل في حال كان الشخصُ نرجسيًّا يعني تبعًا لقانون الجذب أنني أجذب النرجسيين؟**

أولًا، تبعًا لقانون الاحتمالات، نسبة الرجال الغالبة تميل إلى النرجسية بسبب طريقة التنشئة، فاحتمال أن تقابلي رجلًا نرجسيًّا هو أكبر ليس بسبب قانون الجذب بل لأن الاحتمال منطقيٌّ أكبر.

ثانيًا، لو لاحظت نفسك تنجذبين للنرجسيين وهذا يختلف عمَّن تتعرفين إليهم، أقصد تشعرين بجاذبية قوية اتجاه الرَّجل النرجسي وتريدين أن تكملي معه، هذا يعني أنك تعانين عُقدًا تتحرك من قِبَل النرجسيين «جاذبية غير سوية». قد يتعرف الشخص الذي لا يعاني عُقَدًا ترتبط بالنرجسيين إلى الكثير منهم تبعًا لقانون الاحتمالات لكن لن ينجذب لهم.

ثالثًا، لا أستطيع التطرُّق إلى قانون الجذب لأنه قانون كوني -يؤمن به البعض ويرفضه الآخر- وليس علميًّا. لكن ما أراه من ناحية تحليلية أننا نجذب البشر الذين يحركون عُقدنا ومخاوفنا ونواقصنا إلى أن نتحرَّر منها فتصبح جاذبيتنا سويَّة.

العلامات الحمراء في التعارف:

- **هل هناك علامات حمراء يجب أن أكون حذرة منها؟**

- الاندفاع بالشعور، كالمدح المبالغ فيه والتوفُّر على مدار الساعة.
- سلوكيات اللا أمان والحاجة. البحث عن توكيدات الحب وعدم التخلِّي.
- التلميحات الجنسية السريعة. هي علامة حمراء لمن يبحث عن علاقة ارتباطية، إذا وضعت حدودك وتوقف الآخر عن استخدامها يعني أنه ليس ضمن القائمة الحمراء، لأنه عرف أنك لست مُتوجِّهةً لعلاقة عابرة واختار أن يكمل معك.
- التَّمادي بعد وضع الحدود.
- علاقة سابقة، تم إنهائها خلال 4-6 أشهُر، كثرة الحديث عن العلاقة السابقة، ذمّ الشريك السابق.
- الغضب، الانفعال السريع على التَّوافه.

- ردَّات فعله وقت المشكلات بينكما يجب أن تحذر منها: أسلوب النديَّة، الضَّحية، التعامل الصامت، تهميش المشكلة وكأن شيئًا لم يحصل، اللوم المعاكس وقلب الخطأ عليك وكبرياء اللا اعتذار.
- الغيرة التسلطيَّة والشك، الحياة مع صاحب هذه العقدة جحيم.
- اللا اكتراث والبرود، من تواصل قليل، أو استماع لا اكتراثي، أو كثرة الأعذار أو نسيان تفاصيل مهمَّة. إضافةً إلى التأجيل المتكرر للمقابلات أو المواعيد.
- اعتمادي على أسرته، كتاب مفتوح للأسرة بكل تفاصيل حياته، وقراراته تُستمدُّ منهم.
- تعامله مع البشر الآخرين وحديثه عنهم.
- حديثه عن كيف سيُغيِّرُك في المستقبل لتكوني كما يريد هو.

عقدة المادة، كوني حادَّة التركيز بكيف يعامل الشخص المال، فشحيح المادة شحيح العاطفة.

- السَّلبي النكدي التذمُّري المتشائم صاحب مخيلة النتيجة الأسوأ في كل شيء.
- يتواصل بالرسائل النصيَّة لكن يتجنَّب الاتصال.
- الانسحابات المريبة، ينسحب فجأة من العلاقة لأسبوع ويظهر مرة أخرى بلا تبرير واضح.
- المدمن، حالي أو سابق. إذا كان سابقًا، يجب التحقُّق من الأمر فالكثير يدَّعي أنه مدمنٌ سابق، لكنه ما زال يتعاطى. أمَّا مَن تشافى وخلق حياةً تمثِّله فهو ليس ضمنَ القائمة.

***

قال لي في أول أسبوعين إنني مختلفة عن جميع النساء اللواتي عرفهن، وكأن رابطة روحانية تجمعنا، فوضَّحت له أن أول ثلاثة أشهُر تكون فقط فترة تعارف ولا يمكن الحكم من خلالها، لكنه أصرَّ رغم علمه بأن هذا يُصنَّف علميًّا اندفاعًا في الشعور، لكن علاقته معي مميزة ولا تتبع هذه القواعد النفسية. في أول مقابلة أحضر لي هدية باهظة الثمن، تحدث عني عند أسرته فهذا أشعرني بأمان أنه أخذ العلاقة على محمل الجد. بعد أول علاقة جنسية، لاحظت أن حواراته فقط تركزت على الجنس وصار لا ينصت لي ولا يكترث بي، فقط يتصل ليواعدني للجنس وبعد العملية يتعذر بعمله ويذهب.

سؤال وجواب مع الفتاة عن تجربتها.

التحايل العاطفي والضمان

- **هل أخطأت التقدير حين صدَّقته بكوني مميَّزة لديه؟**

قاعدة نفسيَّة: *تسقط أقنعة البشر بعد فترة لا تقل عن أربعة أشهُر، فكل ما يقوله ويفعله الشخص قبلها لا يعتبر حقيقيًّا إلا بعد أن يصاحَب بثبات واستمرارية لفترة لا تقل عن ثمانية شهور.*

كيف يا تُرى حكمتِ بأنك مميزة؟ من الكلام المنمَّق الذي رسم فيه صورةً وهميَّة عن واقع غير موجود، أو خُدعتِ بالهدية التي لم تكن سوى إيحاء للعطاء والكرم ونوع من طوق الامتنان لجعلك تتعلقين به.

- **لكنني أخبرته أن أول ثلاثة أشهُر لا يمكن الحكم فيها على المشاعر وقد تكون مجرَّد اندفاع.**

قواعد العلاقات لا يعرفها في مجتمعنا سوى القليل، ومن يعرفها عليه الالتزام بها وتطبيقها في واقعه. لا تتوقَّع أن يلتزم الشريك بالقواعد نفسها لكن اعرف أنك من خلالها تستطيع أن ترى ما وراء الكواليس، هو كان يحاول التلاعب بإقناعك أنه يعرف الاندفاع ويعرف أنَّ هذا شيءٌ آخر روحاني

مختلف، لأنه يعرف أن المفتاح للدخول لشخصٍ عاطفيٍّ مثلك قصَّة روحانية أسطورية، فهذا ما تودِّين تصديقه أيضًا في أعماقك لأنك في النهاية انسقتِ مع ما يريد ولم تطبِّقي القواعد.

- **وماذا عن حديثه لأسرته عنِّي؟ أليس هذا تأكيدًا على جديَّته في العلاقة؟**

هذا أسلوب تحايل عاطفي فيه إيحاء بالقرب ولا يمكن الوثوق به، وقد يكون كذبًا في بعض الأحيان. الجديَّة فقط تأتي من الثَّبات والاستمرارية في المواقف التراكمية من 6 إلى 9 شهور، عدا ذلك سواء كان الشخص خطيبًا أو حبيبًا أو حتى زوجًا، فإنه لا يأخذ وجود رابطة عاطفية معك على محمل الجد.

الجنس العابر

- **لماذا لا يزال يتواصل للجنس رغم أنه يستطيع الحصول على نساء أخريات إذا كان هدفه الجنس وهو أكَّد هذا الكلام؟**

لا أدري لماذا تصدِّقين ما يؤكِّده فقط بالكلام، الجنس مع فتاة متعاطفة وغير متعددة بالنسبة إلى نرجسيٍّ مثله كنزٌ. فهو لا يبذل مجهودًا ولا يحتاج إلى أن يدفع مبلغًا مقابل الجنس، ويعرف أنك لا تحملين أمراضًا جنسية، وأنك أمانٌ لن تبتزيه أو تُهدِّديه.

***

أنا شابّة في الثلاثين ولم تحصل لي فرصة أن أكون في علاقة عاطفيّة قط، أتوتر حول الرّجال وأخاف أن يحكموا عليّ لو تحدّثت معهم بلطف، أخاف تجربة التعارف لأنه ربما يعتقد أنه لأنني حدثته سأحدّث غيره ولا يفكر فيّ بجديّة كما حدث مع صديقتي وعلى نصيحة أمّي -رغم أن زواجها تعيس-. ربما يكون نرجسيًّا متحايلًا وربما لديه فتيات أخريات. كلُّ تاريخي في العلاقات هي نظرات من بُعدٍ وتحليلات ذاتيّة لها.

النمط الفكري الموروث أو التجربة الذاتية

الفتاة هنا تعاني انخفاضًا حادًّا في الإدراك العاطفي فهي منعدمة التجارب، ولهذا فكل تحليلها لطبيعة الرَّجال والعلاقات العاطفية يحتكم للنَّمط الموروث للأفكار وليس للواقع والتجربة، أقصد أن لكلِّ مفهومٍ حياتيٍّ في المجتمع تكون هناك أفكارٌ مسبقة معدَّة لتفسير الظواهر، وهي مبنيَّة على حقائق حدثت بنسبة قد تصل إلى الـ50%، فالبيئات المحافظة سابقًا فعلًا كثيرٌ من الشباب لم يتزوجوا الفتاة التي تحدثهم لأنها حدثتهم بالهاتف، واختاروا الازدواجية في حب فتاة والزواج من أخرى، هنا نشأ هذا المفهوم النمطي، ويتم تناقله بين الناس على أنه الحقيقة.

عندما لا يملك الإنسان شخصية ومبادئ ذاتية يحتكم للنمط الموروث ويسقطها على تجربته. فهذه الفتاة لا ترى جميع قصص الحب التي نتج عنها ارتباطٌ أكبر وتسقطها من عينيها، وترى فقط النمط الموروث لفكرة التعارف لقلة تجربتها في الحياة وكثرة مخاوفها من الرجال. لنفترض أن فتاة أحبَّت شابًّا ورفضت أسرتها الارتباط لهذا كانت تقابله في مكانٍ خاصٍّ إلى أن وجدَا الطريق للارتباط، لو قلت هذه التجربة لأصحاب العقول النمطية في مجتمعٍ محافظ لصنَّفوا الفتاة بأنها سيئة أو غير سوية، لكنها في التجربة فتاة أحبَّت بصدق ولم تجد سبيلًا لتكون مع من تحب. وما يميِّز المحلل النفسي البارع بأنه لا يحتكم لأيِّ نمط موروث ولا يصنِّف بل يرى كل تجربة بتفرُّدها.

المرجع الفكري الثاني لمنخفضي الإدراك العاطفي بعد النمط الفكري الموروث هو التجارب الذاتية للوسط المحيط ونصائحهم، ولكن يا تُرى، هل تقيس على تجربة واحدة وترى واقعك من خلالها؟ فقياسها على تجربة صديقتها جعلها تعمِّم النتيجة، كما أنها غير واعية أن نصائح البشر -غير المختصين- تأتي من عقدهم ونواقصهم واحتياجاتهم ومخاوفهم، فنصيحة أمِّها بألّا تتعارف تعكس مخاوف الأم وتُرينا أن هذه الأم في تجربتها منفصلة عن واقعها، فإلى أين أوصلها الزواج التقليدي من شخص لا تعرفه؟

التعلق الوهمي وسردية الخيال:

أمثال هذه الفتاة تُشبع عاطفتها بتعلُّقات وهميَّة وتحليلات ذاتية خاطئة وسردية خيال -تبحر في خيالها في حياة أخرى تكون فيها مع شخص تحبُّه- لأنها لا تملك في الواقع أسسًا لتحقيق هذه النتيجة.

القانون:

التعارف ضرورة في عصرنا لتكوين الإدراك العاطفي وصقل مهاراتك وفهم نقاط ضعفك. لا فرق بين التعارف الإلكتروني والواقعي إن أُخْضِع للشروط ذاتها من مقابلات واقعية وهاتفية. حماية نفسك من العلاقات لا يكون بتجنُّبها بل بخوضها تحت ضوابط، فقاعدة الـ 30/70% تساهم في الحماية من التعلُّق، كما يجب أن تحفظ العلامات الحمراء في التعارف عن ظهر قلب. الضمان في فترة التعارف سلبيٌّ دائمًا، والاحتكام للنمط الفكري الموروث ونصائح الآخرين كمرجعية فكرية يدلُّ على هشاشة فكرك الذاتي.



William blake

القانون الثاني: الإغواء، الجاذبية والنفور

- الضمان السلبي.
- منفرات احذر منها.
- عقدة الاهتمام/ الفضولي.
- متعة المطاردة.
- عقدة الطفل وآلياتها المنفرة.
- تساؤلات في الحيل النفسية الجذابة.

في أول ثلاثة أشهُر من العلاقة، قمت بكلِّ ما في وسعي من عطاء مادي على شكل هدايا، ومعنوي حيث كنت أنصت لها حين تشكو من أي أمر وأحاول الوقوف معها فيه، وكنت موجودًا معها متى احتاجتني ومتوافرًا على الهاتف ساعات طوال خلال اليوم وشاركتها بكلِّ أسراري، لكنها فجأةً بدأت تنسحب وقررت الانفصال. لا أجد سببًا واضحًا فأنا طبّقت مواقف الحب، فلمَ تكون هذه النتيجة؟

الضمان السلبي:

فترة التعارف والجاذبية -الأشهر الثلاثة الأولى- Attraction Phase:

هذه الفترة من العلاقة لا تقوم على مواقف الحب حيث إنها فترة الجاذبية، فيها تُظهر للطرف الآخر قدرتك على الجذب. الطبيعة البشرية هنا هي سيدة الأمر وليست السلوكيات المنطقية الدَّالة على الحب. كالمغناطيس السالب والموجب يتجاذبان، هكذا تكون عُقد الجاذبية الخفيَّة في عقولنا.

القادر على الجذب هو صاحب القيمة الذاتية المتفرِّد في شخصيَّته وفكره وتوجُّه حياته، صاحب الحدود الشخصيَّة الواضحة. يكون هذا الشَّخص في علاقاته بشكلٍ تلقائيٍّ صعبَ المنال لا يمكن ضمانه شعوريًّا بوقتٍ قصير، ومُحاورًا جذَّابًا غير مكترث برؤية الآخر له وقادرًا على التخلِّي.

العطاء المادِّي السريع في أول الشهور قد يدل على محاولة لكسب الآخر من خلال المال، ومن غير المنطقي تقديم هدية لمَن ما زلت في فترة التعارف معه، فهذا السلوك هنا سيصنَّف اندفاعًا بالشعور وسينقل إلى الطرف الآخر شعورًا بالضمان السريع. الكرم سلوك جذاب لكن ما يحصل هنا يختلف في المضمون عن الكرم، حيث إن الشخص هاهنا يمارس عقدة العطاء ليحصل على التقبُّل السريع وكأنه يريد صناعة طوق للامتنان، كلما أعطيتك ستشعر بامتنان وتتقبَّلني، وهذا أمر غير سوي.

الاحتواء الشعوري والإنصات موقفُ حبٍّ أساسيٍّ، لكن الإكثار منه في فترة التعارف ليس صحيًا لأنك يجب ألَّا تتحوَّل إلى طبيبٍ نفسيٍّ للآخر في فترة فقط تريد معرفة ما إن كان هذا الشخص صالحًا للعلاقة معك.

التوفُّر المبالغ فيه منفِّر فهو دلالة على الضمان السريع، التوفُّر والمبادرات في فترة التعارف يجب أن تكون 30% من طرفك لا أكثر، لكي يشعر الآخر أنك تعامله كتجربة تعارف وليس حبيبًا مما سيحرك شغفه فيك ويعيش في آلية التشوُّق لمعرفتك.

عقدة الكتاب المفتوح، وهي مشاركة الأسرار في وقتٍ سريع أمرٌ منفِّر، فالجذَّاب يكون غامضًا ليس لأنه يلعب دورًا أو يقوم بتكتيكٍ للجذب، بل لأن أيَّ شخص ناضج سيحافظ على نسبة عالية من الخصوصية في حياته الشخصية، ولن يتمكَّن من الوصول إليها إلا مَن يستحق بعد ثبات واستمرارية في مواقف تراكمية لفترة لا تقل عن 8 شهور.

الضمان السريع منفِّر لأنه يدل على أنك شخصٌ لا تملك قيمة عالية، فأصحاب القيمة رجالًا كانوا أو نساء من الصعب أن تتكوَّن مشاعرهم، وستضطرُّ إلى إيصال رسالة مماثلة إليهم بقيمتك وحدودك وصعوبة ضمانك لكي تحافظ على شغفهم في العلاقة معك.

فقدت الفتاة في القصة الجاذبية لهذا الشاب لأنه لم يتَّبع قواعد الطبيعة البشرية في الجاذبية.

***

أنـا في علاقـة ارتباطيـة مـع شـخص مـدة ثـلاث سـنوات وقررنـا الـزواج قريبًـا. هـو إنسـان لطيـف ومسـالم وصامـت أغلـب الأحيـان، عندمـا أشاركه في أيّ مشكلة أمرُّ بها لا يتفاعـل معـي شعوريًّا ولا يحتويـني ولا يعـرف تقديـم أي حـلٍّ إن طلبـت. عندمـا أتمـادى عليـه أو أرفـع نبـرتي لا يـرد ولا يوقفـني، يأخـذ قـراري في كل صغيـرة وكبيـرة إلى درجـةٍ تشـعرني أحيانًـا أنـني الرَّجـل في العلاقـة. لا يعبِّـر عـن مشـاعره ولا يعـرف مغازلـتي، فقـط يمـدح بشـكلٍ مبالـغٍ فيـه شـكلي الخارجـي، يـردِّد أنـا هكـذا لا أعـرف التعبيـرَ، يغمـرني يوميًّـا برسـائل غـرام ويبحـث عـن التوكيـد اليومـي بـأني سـأظلُّ معـه ولـن أتخـلَّى عنـه. تعرَّفـت إلى رجـلٍ آخـر كزميـلٍ في العمـل وأبـدى إعجابـه بي مؤخَّـرًا ومنـذ ذلـك الحيـن وأنـا في تـردُّد شـديد بخطـوة الـزواج مـن شـريكي. الآخـر أشـعرُ بحضرتـه برجولتـه، يملـك حـدودًا واضحـة ويعـرف مـا يريـد، يعبِّـر بفـرضٍ صريـحٍ لذاتـه، إن مـررتُ بمشـكلة يصـرُّ عـلى أن أتحـدَّث حـتى إن رفضـت، ويعـرف كيـف يتَّخـذ قراراتـه، لا يتنـازل لأجـلي عـن مبادئـه ويملـك رأيًـا خاصًّـا في كلِّ شيء.

منفرات احذر منها:

1. <u>اللطف</u> المبالغ فيه إلى درجة مراعاة الآخر على حساب نفسك. يعتقد البعض أنه إذا عامل الآخر بلطف فسيملك مفاتيح قلبه ويجذبه، لكن في الواقع الحدود والوضوح مع الذات والتعبير عن نفسك ورغباتك ولو كانت معاكسة لرغبات الآخر هو ما يجب.

2. <u>الصمت</u>. إن كنت لا تعرف كيف تدير الحوار مع الشريك والأساسيات تكمن بالتساؤل بفضولٍ تعاطفيٍّ والمشاركة بصدق، أقصد بهذا حين تحادثه وتسأل وتتناقش يجب أن تكون فضوليًّا فيه وشغوفًا بمعرفة ما حدث في يومه وتشاركه.

مثال صحيح: **هي** (ذهبتُ اليوم إلى القهوة وقرأتُ كتابًا ممتعًا).

هو (حسنًا فعلتِ بالذهاب لتغيير الروتين ولكنني شغوفٌ بمعرفة طبيعة الكتاب الذي قرأتِه، فهل من الممكن أن تشاركيني بلقطات منه؟ بعد أن تشاركه سيعطي رأيه وربما يلتقط لها من عبارات أو كتب مماثلة ومن ثمَّ يقول لها لا تنسي أن تكوني حذرة في الطريق وإن احتجتِ أيَّ شيء فأنا هنا).

مثال خاطئ: هو (أتمنى أن تستمتعي ولا تنسي أن تُطمئنيني).

في المثال الصحيح، صنع الشابُّ موقفًا فيه مشاركة صادقة، وكان فعلًا يملك شغفًا وهذا يرسل رسالة واضحة لاهتمامه بها، ومن ثمَّ وضَّحَ خوفه عليها من الطريق وهذه **لمحة عاطفية** تلامس القلب لأنها غير مصطنعة، وأضاف جملة في **اعتناء رجولي** بكونه موجودًا إن احتاجت أيَّ شيء وهذا سرٌّ من أسرار الجاذبية كون الرجل يعامل حبيبته جزئيًّا كطفلته.

في المثال الخاطئ، لا يعرف هذا الشاب صناعة موقف ولا خلق حوار. ردُّه بارد وحتى خوفه عليها لم يكن وليد الشعور اللحظي بل هي كلمة حفظها ويُرددها «طمئنيني» بلا قياس على الحدث الحالي، هذا ينقل شعورًا بعدم اكتراثه رغم أنه في الواقع قد يكون مكترثًا فعلًا لكن لا يملك الأدوات.

3. انعدام التفاعل الشعوري: عندما يشاركك شخصٌ مشكلته، يتوقع منك أن تتفاعل معه بجوارحك وملامحك وتعيش الشعور، وتشجيعه فتح قلبه بطلب أن يتحدث أكثر وتأكيد مشاعره وألمه وإن طلب حلًّا تحاول التساؤل معه عن الحلول المقترحة وتساعده ليصل إلى الحل مع إضافة وجهة نظرك.

"

مثال صحيح: هي (أشعر بألم لكون أخي اللطيف الخاضع يعاني من شريكته المتمادية النرجسية ولا يعرف أنها تستغل عقده وحاجاته ونواقصه لتحقيق رغباتها).

هو (إنه فعلًا لأمر مؤلم أن ترى أخاكِ يعاني ولا يعرف أن لعقدة الخضوع علاجًا، أخبريني أكثر عن مشاعرك إزاء هذا الأمر وإن أردتِ أي مساعدة لا تتحرجي من الطلب).

مثال خاطئ: هو (أخبري أخاكِ بالذهاب إلى معالج نفسي وأتمنَّى أن تنسي الأمر، سأطلب لك طعامًا لذيذًا يجعلك سعيدة).

"

في المثال الصحيح، أكَّد الشخصُ مشاعرها وألمها وهذا يكون من خلال ذكر شعورها وإضافة كلمة توكيدية (أعرف أنه أمرٌ مؤلمٌ أو محبط أو...)، لاحظ أنه لم يقدِّم حلًّا مباشرًا بل طرح فكرة عامَّة عن وجود علاج كمشاركة بالحوار، وطلب منها الحديث عن مشاعرها وهي ستكمل الحديث عن المشكلة إلى أن يرتاح قلبها ويستكين.

في المثال الخاطئ، بادر الشخص بإعطاء حلٍّ منطقيٍّ سريع وحاول شفاء شعورها بحلٍّ آخر مثل الطعام، لكن هذا ليس ما يريده من يمرُّ بمشكلة وهو يتألَّم منها، هو في هذه اللحظة لا يكترث بالحل بقدر اكتراثه بوجود شخص يسمعه يتحدث بالتفصيل عن المشكلة ويرتِّب أفكاره ومن ثمَّ إن فكَّر بطلب حلٍّ لا ضرر. انفصل هذا الشخص عن الحدث والشعور وهذه أسوأ طريقة في التعامل مع أي إنسان تعرَّض لموقف يريد الحديث عنه. تخيَّل نفسك ذاهب إلى صديق لك وأنت للتو تصادمت مع أبيك لأنه لا يؤمن بقدراتك ويرد عليك صديقك بحلٍّ سريع مثل سطِّح علاقتك مع أبيك، ويبدأ الحديث مباشرةً عن أمرٍ آخر، ماذا ستشعر به يا ترى؟ هل فعلًا كنت تبحث عن هذا الحل أم عن المشاركة والإسهاب فيما حصل لك؟

4. الخضوع: كل فتاة ستختبر حدودك لتعرف إن كانت تستطيع الاعتماد عليك كرجل صلب، أو أنك هشٌّ لا تعرف حدودك -**اختبار التمادي**- قد

تؤديه الفتاة بوعيٍ أو بغير وعيٍ. قد لا يكون إهانة مباشرة بقدر كونه موقفًا تكون فيه متسلطة أو وقحة أو ساخرة بعض الشيء، إن رفضت هذا السلوك وأخبرتها أنه من غير المقبول أن تتحدث معك بهذه الطريقة أو تتدخل بهذا الأمر في حياتك ستكون اجتزت هذا الاختبار.

مثال صحيح: هي (صدرك يشبه صدر النساء، لا أدري متى ستلتزم بجدية أكثر برياضتك. زميلاتي يعرفن أني لا أركب إلا السيارات الفارهة لكني ما زلت محتملة سيارتك العادية هذه. تذكَّر أني لا أقبل برجل قصير القامة لكنني أكملت معك فأتمنى أن تقدِّر ذلك).

هو: (لا أسمح لكِ بمثل هذه التعليقات والرياضة هي أمرٌ خاصٌ بي، فإن كان جسدي لا يعجبك لنوقف علاقتنا من الآن. سيارتي تعجبني وإن كنت لا تقبلين بقصار القامة إذًا لا داعيَ لنُضيع وقت بعض).

مثال خاطئ: هو (يضحك على تعليقها على صدره ويبرر بأنه سيلتزم بالرياضة بجهدٍ أكبر ليُسعدها وسيبحث عن سيارة أفضل ويشكرها قبولها الإكمال معه) - أمثال هذا الرجل سيعيشون دائمًا على هامش أيِّ علاقة وسيكونون مجرَّد صناديق احتياط.

5. عقدة القرار: عندما يكون الشخص غير قادر على اتخاذ القرار السريع بل يتردَّد في كلِّ شيء، ويريد توكيد أكثر من شخص لرأيه فهو يخاف تحمُّل مسؤولية القرار ويريد ضمانات، أو لا يعرف الاتصال بمشاعره والتعبير عن رغباته الحقيقية أو لا يرى خياراته قيِّمة لأنه لا يثق بنفسه.

عندما تسأله شريكته عن رأيه في أبسط الأمور، ما المطعم الذي سنذهب إليه اليوم؟ أول رد يتبادر إلى ذهنه لا أمانع بأي مطعم فأخبريني ماذا تريدين أنت، قد تجد الإجابة نفسها مكررة على قائمة الطعام، السفرات المشتركة للسياحة، أغراض المنزل وأثاثه.

لا عيب في المشاركة وأخذ رأي شريكتك، لكن يجب أن تكون لديك آراء واضحة وصريحة وإلّا ستشعر تدريجيًّا أنها هي من يقود العلاقة. القيادة يجب أن تُبنى على مشاركة ولكن أي امرأة ولو كانت قائدة، في حياتها الشخصية تحب أن يتمتع شريكها بهذه الميزة.

6. تبلد الشعور: من لا يعبِّر بشكلٍ تفصيليٍّ لا يعرف كيف يجذب، ولا تمزج بين التعبير والمدح، فالمدح قد يكون تعبيرًا إذا كان على شاكلة إطراء صادق وقد يكون مجرد تملُّق أو مبالغة.

مثال صحيح: أجد اللحظات بقربك تمر دون الشعور بها فالحوار معك لا يمل، عيناك تُفقدانني تركيزي في أثناء الحوار، أحب الخروج معك والتجوُّل بقرب البحر.

مثال خاطئ: أنت جميلة جدًّا جميلة، وجهك وشعرك أعشقهما، لا أستطيع الحياة دونك وأحبك أحبك أحبك.

تجد في المثال الصحيح، الشخص عبَّر بمصداقية عن حقيقة شعوره بلا أي مبالغات. التعبير ليس فيزيائيًّا، هو فقط ما تشعر به في اللحظة، يعتقد البعض أن التعبير شيءٌ معقَّد أو أنهم يجب أن يقولوا كلماتٍ أو جُملًا فيها مدح، في الحقيقة الأمر مختلف وأبسط بمراحل.

في المثال الخاطئ، تجد الشاب يركِّز على مدح الشكل بأسلوبٍ متملق متناسيًا أن المرأة تهتم بالتعبير الذي يخص شخصيتها أكثر، وإن كان يريد التعليق على الشكل لا يكون بهذا الأسلوب ولا بهذه الكثرة، تكرار كلمة أحبك بهذه الطريقة تفقدها حلاوتها وتدفق الرسائل الغرامية اليومية ليس سوى اندفاعٍ مزيفٍ بالشعور.

التعبير مهارة مكتسبة وهو جزء من طبيعتنا البشرية فحتى لو كنت من أسرة لم تؤسسك على التعبير، أو شُوِّهت قدرتك على التعبير فأنت تملك القدرة على العودة إلى ما هو أصيل فيك.

7. اللا أمان: البحث عن التوكيدات من أن الشريك يحبك وسيبقى معك ويشتاق إليك بالأسئلة المتكررة، لا أحد ينجذب للشخص الذي لا يشعر بأمان مع ذاته.
8. السلبية: يكون الشخص مُنساقًا بشكلٍ كاملٍ مع ما يريد الآخر بلا أي فرض لشخصيته، لا يعرف كيف يصرُّ ويُلزم بما يخص رغباته.

مثال صحيح: هي (لا أريد الحديث عمَّا يضايقني اليوم، أحتاج إلى أن أنام فاخرج من الغرفة).

هو (أنا معك ولن أتركك تنامين دون الحديث عمَّا يؤرقك مهما حصل، ولا يخرج من الغرفة بل يحاول أن يحضنها).

مثال خاطئ: هو (لا مشكلة، لن أضايقك ويخرج من الغرفة).

مثال آخر: حين ترفض هي أن تأكل، يُصرُّ على أن تأكل ولو القليل، حين تريد الخروج مع صديقتها في يوم هو يحتاج إلى أن يخرج معها، يعبِّر عن رغبته بلا حرج أو مراعاة مبالغ فيها.

فرض الذات بلا تسلُّط أو إجبار سلوك جذاب.

9. المبادئ الرَّكيكة: صاحب المبدأ الواضح يكون شخصًا بنى مبادئه من تجربته الذاتية وليس ممَّا ورثه، فتجده واضحًا فيها، فإن كان يؤمن بالجنس العاطفي -بعد تكوُّن رابطة عاطفية- لن يمارس جنسًا ماديًّا -مبني على الجاذبية فقط- لأنه وصل إلى هذه النتيجة استنادًا إلى اتصاله بشعوره من تجربته.مكتبة .. سُر مَن قرأ

أصحاب المبادئ الواضحة بكل صغيرة وكبيرة في الحياة لهم جاذبية خاصة. هذا لا يعني أن مبادئهم لا تتغير أبدًا فالمبادئ قابلة للتفحص والمراجعة دومًا لكنها ستتغيَّر من ذاتهم لذاتهم وليس للآخر.

مبادئك تظهر في سلوكك وصاحب المبدأ الرَّكيك تجد فعله ينافي أفكاره التي يتغنى بها.

***

في أول أسبوع من تعارفي بها، كنت أشعر أنها مختلفة عن بقية النساء بثقافتها ونقاشاتها في مختلف المواضيع، وكونها قارئة في مجتمعٍ هُجِرت فيه الكتب كان أمرَ جذبٍ لي. لكنها في بداية الشهر الثاني بدأت تُحقِّق معي كلما خرجتُ من المنزل بأسلوبٍ فيه إيحاء بالشك، تطلب مني مشاركة موقعي معها وتصوير المكان بحجة أنها تخاف عليَّ لكن الأسلوب لم يكن كذلك. في أحد الأيام سهرتُ مع أصحابي ونسيتُ الهاتف، وحين نظرتُ إليه بعد 5 ساعات كانت متصلة ثلاثين مرَّة ورسائلها كلها لوم ومحاسبة -اعترف أين أنت وأخيرًا ظهرت على حقيقتك وأعرف أنك مع غيري ولماذا كلَّ الرِّجال مزيفون ....- حاولت الاتصال بها لكنها حظرتني من هاتفها. بعد تصالُحِنا، كانت تكرر أخاف أن تتخلَّى عنِّي وأخاف أن أتعلق بك. لا تريدني أن أبعد عنها لساعة خوفًا أن أعتاد اليوم دونها وهذا بدأ يعرقل حياتي. صرت أشعر بالاختناق من وجودها، لو نسيت يومًا قول صباح الخير تظل عابسةً اليوم بأكمله ونحن لم نصل حتى إلى الشهر الثالث من العلاقة.

ثقافة زائفة

كون الإنسان مثقفًا بكمية المعلومات التي يملكها لا يعني أنه واعٍ بأبعاد ما قرأ، أو أنه يطبِّق هذا كمنهج حياة إدراكيًّا وينضج من خلاله، فكثير من المثقفين تكون الثقافة ليست سوى مصدر يستمدُّون منه الاستحقاق وصورة تغطِّي العقد. ستجد عُقدهم تتنفس في زلاتهم وإسقاطاتهم، المحلِّل النفسي لا يسمع ما يُقال ويركز فقط على الأفعال، فكلُّنا نستطيع رسم أجمل الصور ولكن الواقع هو الحكم.

عقدة الاهتمام/ الفضولي

تصيبُ مَن يعاني التجوُّفَ العاطفيَّ. تجد هذا الشخص يتعلق بسرعة ويخاف التعلُّق في آنٍ واحدٍ، يخاف التخلِّي وتبدر منه سلوكيَّات دالة على التخلِّي السريع بناءً على افتراضات وهمية هو يبنيها في عقله. يكون في حالة جوع للاهتمام فيلتصق بك بشكل خنَّاق -Suffocator- تسيطر عليه حاجته إلى الاهتمام وهذا يجعله منفِّرًا جدًّا مهما لمَّع صورته، يصاحبه في بعض الحالات فضولٌ مرتبطٌ بخوفه من التخلِّي، فضول بكلِّ ما تقوم به يظهر على شكل لوم ومعاتبة ومحاسبة ومراقبة مما يجعلك تسأم الحياة معه.

احذر ممَّن يقول: «أخاف أن أتعلَّق بك» في فترة التعارف فهو إما سيكون يعاني عقدةَ الاهتمام بجانبها الفضولي وإما من دونه، وإما أنه نرجسيٌّ متحايلٌ عاطفيٌّ يريدك أن تعتقد أنه يخاف أن تتعلق به، لكي تشعر بالأمان معه وما إن يضمن شعورك يُكشِّر عن أنيابه ويرميك في صندوق الاحتياط.

قاعدة نفسيَّة: *يستخدم النرجسيُّ إيحاء الصدق ليُسقط أسلحتك ويُشعرك بأمانٍ زائفٍ فيحقِّق ما يريد كيفما شاء.*

من يعاني جوعَ الاهتمام تجده لا يشبع من الوجود معك في بداية العلاقة ليس حبًّا فيك بل لأنك تغذية لعُقدته، ويعاتبك في أيِّ لحظة تبعد فيها عنه، على عكس الاهتمام الصحي في العلاقات الناضجة حيث يعشق الشخص قضاء جودة الوقت معك ويحترم المسافات وحدود شخصيتك ولا تتكوَّن لديه هذه المشاعر إلَّا من خلال الثَّبات على مواقف تراكميَّة تزيد على الـ 6 أشهُر.

متعة المطاردة:

جزءٌ من طبيعتنا البشرية أننا ننجذب لمَن هو صعب المنال، لمن يرى نفسه قيِّمة ويكون متفرِّدًا، لمَن نحتاج إلى أن نبذل جهدًا لنكسب قلبه فهو ناضجٌ مشاعره ليست ضحيَّة المصادفة، ولا تتكوَّن بسرعة، البعض يعتقد أنها حيلة نفسية فيحاول جعل طريق الوصول إليه صعبًا بشكلٍ خاطئ، في النهاية إذا استخدمتها كحيلة نفسيَّة بتطبيق الانسحابات التكتيكيَّة خلال العلاقة وتقليل مبادراتك مع الشريك قد تنجح نسبيًّا لكن لن تدوم وعقدك ستنكشف مع الوقت. يجب أن تكون مكتفيًا بذاتك ومتصالحًا مع عُقدك كي تشعل متعة المطاردة في الشريك بشكلٍ تلقائيٍّ.

لهذا السَّبب صاحب عقدة الاهتمام/ الفضولي سيكون منفِّرًا لأنَّ سلوكيَّاته تدلُّ على اللا أمان واللا اكتفاء والحاجة. نحن البشر لا يجذبنا صاحب الحاجة بل مَن نحتاجه، لهذا علينا مَلءُ احتياجاتنا بأنفسنا نسبيًّا لكي لا ننجرف مع مَن نرى لديه بعض احتياجاتنا ولا نخضع له بل نحاول تكوين علاقة معه برويَّة واتزان.

***

شريكي يتصرف في المنزل بطريقة غير لائقة: تجده أحيانًا يضع يده على عضوه وهو سرحان، يضع يده خلف أذنه ويشمُّ الرَّائحة، يرتدي ملابس مُهترَأة وقد لا يغسلها ليومين، لا يحافظ على نظافة دورة المياه، يتحدَّث بأسلوب سوقيٍّ ولا ينتقي مفرداته. لو أخبرته مثلًا المطبخ يحتاج إلى صيانة يؤكِّد أنه سيجلب موظفَ الصيانة لكن يؤجِّل لأسابيع. حين أطلب منه أن ندخر لأجل الأبناء للمستقبل يتعذَّر بظروفه، رغم أنه يصرف مبالغ طائلة على الألعاب الإلكترونية. في السفر أتحمَّل كل التخطيط ويكون هو نائم في العادة، كلما غضبت عليه يكون صامتًا ومن ثَمَّ يتحدَّث وكأن شيئًا لم يحصل ولاحظت أنه لا يستجيب لما أريد إلَّا حين أصرخ أو أوبِّخ.

عقدة الطفل وأبعادها المنفِّرة:

هي تدل على أن الشخص ما زال يحمل الكثير من السلوكيات غير الناضجة منذ طفولته ولم تُصقَل. يشعر بها مَن يكون في علاقة معه فهم دائمًا يردِّدون: «أشعر أني أعيش مع طفل».

السلوكيات غير اللائقة في المنزل هي بواقي طفولية لم تُوجَّه من قبل الأبوين عليها فتظل كعادات لا واعية، قد تكون جنسية أو عاطفية أو اجتماعية أو شخصية.

- سوقية الحوار: الحوار هو مفتاحٌ للجاذبية، وأيُّ شخصٍ يريد أن يزيد من جاذبيته عليه العمل على انتقاء مفرداته.
- التسويف واللامسؤولية: تأجيل المسؤوليات، يعيش كأنه مع ذاته فلا يعرف كيف يكون مسؤولًا عن شريك، واحتياجاته سواء كانت عاطفية أو جنسية أو مادية.
- تابع وليس قائدًا: لا يبادر في قيادة الرحلات أو العلاقة. لاحظ أن شريكته طلبت الادخار، وهي خططت الرحلة وهو إما نائم وإما يردِّد: «افعلي ما تريدينه وأنا معك» وهذا سلوك أبدًا لا يجذب كرجل.
- العالم الافتراضي: يكون منفصلًا عن واقعه إما بالألعاب الإلكترونية وإما بمواقع التواصل الاجتماعي وإما الأفلام والمسلسلات، وهذا يساهم في هروبه من الواقع ويجعل إدراكه العاطفي والاجتماعي منخفضًا فهو لا يكترث بتكوين روابط واقعية بقدر الروابط التقديرية.
- الهروب من المشكلة: حين حدوث مشكلة لا يواجه ويعتذر بوضوح ويفهم خطأه لإصلاحه، بل يحاول تهميش المشكلة وكأنها لم تحصل، أو التصرف بندِّيَّة أو يكبت شعوره وينفجر لاحقًا. من لا يعرف بناء رابطة لا يعرف كيف يحاور للوصول إلى نتيجة فيها تطوير متبادل للعلاقة. يستجيب صاحب عقدة الطفل لأسلوب التوبيخ وهذا يكون غالبًا نمطًا موروثًا من تعامل أُمه معه.
- لها ارتباط وثيق باضطراب الشخصية الاعتمادية.

***

أنـا شـاب سـأكون صريحًـا معـك لأبعـد الحـدود لأني أبحـث عـن حـل، لاحظـت الشـباب في مجتمعـي في العلاقـات، وجـدت أنـه إمـا أن يكـون سـلبيًّا لطيفًـا يحـاول مراضـاة شـريكته عـلى حسـاب نفسـه وفي النهايـة إمـا تتركـه وإمـا يكـون احتياطًـا وإمـا تأخـذه كـزوج صـوري وتعيـش في علاقـات مـن خلفـه ويكـون هـو متشـبثًا بهـا، أمـا الـذي يكـون قويًّـا زائفًـا يعامـل النسـاء بالرفـض والتجاهـل والوقاحـة أجـده أوفـر حظًّـا ويكـون متعـددًا، وهـذا يثيـر اسـتغرابي، مـا الـذي تريـده النسـاء؟

الحوار سؤال وجواب مع الشاب.

- **لديَّ خوفٌ من محاولة التعارف على أيِّ فتاة، وأنا لا أريد الزواج إلَّا ممَّن أحب لكنني لا أبادر بإعجابي مع أحد خوفًا من الرفض.**

عندما يصل الإنسان إلى مرحلة تقبُّل عالٍ لذاته، لن يكترث برفض الآخر له ولن يتزعزع حين لا تتقبل مبادرته فتاة، فهو يعرف يقينًا أنها شخصٌ لا يعرفه ورفضها له ليس أمرًا شخصيًّا، فربما هي مرتبطة، أو أنه ليس نمطها الذي تنجذب له، أو أنها تخاف التعارف والرجال. أنصح بالقراءة في اضطراب الشخصية التجنُّبية ستفيد كلَّ مَن يعاني خوفًا من التعارف.

- **ذكَّرتني بأحد أصدقائي، هو كلما رأى فتاة تعجبه ذهب وعبَّر عن إعجابه بأسلوبٍ محترم وإذا بأغلب النساء يوافقن على التواصل معه.**

صديقك علميًّا يملك **ثقةً بنفسه وتقبُّلًا لذاته**. بما أنه عبَّر عن إعجابه بإطارٍ محترم بلا سخرية أو تملُّق أو نقد أو مطاردة أو تحرُّش، فتوقَّع أن كثيرًا من النساء سيقبلن بعرضه، لأن الناضجات منهن اليوم يرغبن بمعرفة الشاب قبل الارتباط منه.

- **ما يصدمني هو أنني كنت أتوقع أن النساء سيرَيْن هذا السلوك سواء كان إلكترونيًّا أو واقعيًّا كدلالة على أنه رجل متحايل متعدد.**

النساء في وقتنا الحالي يريدن الرجل الواضح مع نفسه ورغباته. مَن يبادر بإعجابه بوضوحٍ بلا تحايلٍ ولا تملُّق ولفّ ودوران. من يبني تجربة تعارف بالطرق العلمية، حتى من تعيش في أسرة محافظة أصبحت مدركة أن الطريقة التقليدية في الزواج قد توصل إلى نتائج تدميرية، والجميل أن الكثير من الأُسَر اليوم أصبحت مدركة لهذا الشيء، فصارت تطيل فترات الخطبة والتعارف لما يقارب السنة لإعطاء فرصة حقيقية لأبنائهم لدراسة الطرف الثاني.

- **لاحظتُ صديقًا آخر لي، كلما تعرَّف إلى فتاة حاول أن يُشعِرها بطرق غير مباشرة بالرفض وبأنها غير كافية له، وهو لا يملك الكثيرَ من الصفات الخارجية الجذابة لكن الكثير من الفتيات يتعلَّقن به خصوصًا الجميلات بمعايير المجتمع.**

لأن عقدةَ الرفض والتجوُّفَ العاطفيَّ أمرٌ شائعٌ بين أبناء البيئة بسبب تنشئتهم، فهو يستغلُّ هذه النقطة بمحاولة إشعارهم بالنقص والوجود بشكلٍ متقطِّع ونقل شعور اللا اكتراث.

نسبة كبيرة من الفتيات الجميلات بمعايير المجتمع يعانين عقدةَ الرفض، شعورهنَّ الخارجي بأن لا رجلَ يستطيع مقاومتهن وأيُّ رجلٍ سيخضع لجمالهن، إلَّا أنَّ هذا الشعور يصبح مصدرًا للاستحقاق ولا يُبنى على قيمة ذاتية، فتجد مَن ينجذبن له ويُشعرهن بالرفض يدخلهن في تعلُّق مرضي. «كيف لهذا الشخص القدرة على رفضي؟». وهذا لا يقتصر فقط عليهن بل على الكثير من الفتيات اليوم.

ملاحظة: ليست كل فتاة جميلة بمعايير اجتماعية تعاني هذا الشيءَ، فقط من تمَّت تنشئتها بشكلٍ غير سويٍّ.

- **هل هذا يعني أنه يستحسن معاملة النساء بالتجاهل واللا اكتراث؟**

هذه الأساليب تحقِّق نجاحًا في الجاذبية غير السوية، وقد تتعلَّق بعض النساء بك من خلالها لكن هذا الأمر لن يطول مفعوله ولن يصنع علاقة سويَّة.

- **اشتريت سيارة رياضية باهظة الثمن وكذلك بدأت أرتدي من الماركات العالمية لكن لا أرى النساء ينجذبن لي؟**

اهتمامك بمظهرك وما ترتدي أمرٌ جيِّد، لكن ما يهمُّ هنا هو أن تعرف كيف ترتدي الأزياء وتظهر بشكلٍ لائق على جسدك وبسيط، وليس المبالغة بالأزياء أو الماركات فهذا ليس حلًّا.

السيارة الرياضية لا تجلب الفتيات، بالأحرى هي تجلب فقط الفتيات الباحثات عن مصدر مادي أو شخص يستغلِلْنَه ماديًّا.

- **لاحظت أنَّ صديقي الذي دائمًا أرى النساء مِن حوله لا يخجل من الوجود بقُربهن ويحادثهن وهو على طبيعته بلا توتر أو خوف أو حرج.**

الجاذبية والثقة وجهان لعملة واحدة، مصدر التوتر هو محاولتك للحفاظ على صورة أمامهن وبحثك الدائم عن تقبلهن لك، فتصبح حذرًا وتدقِّق في كلِّ كلمة وتنغمس في عقلك -الاستغراق الذاتي- وتنفصل عن الواقع، فتظهر بمظهر الشخص غير الجذَّاب لأنك لست أنت وهذه ليست طبيعتك، لكن صديقك غير مكترث بمدى تقبُّل النساء له، هو لا يشعر بهذا الجوع للتقبُّل والرضا عنه، فحتَّى لو تصرَّف بطريقة لم تعجبهن لا يكترث، وإذا بدر منه شيءٌ خاطئ سيعتذر بهدوء مرَّة واحدة ويكمل الحوار.

- **حين أكوِّن علاقات نصيَّة بالرسائل أُحرج بعض الأحيان من المبادرة بأني أريد الاتصال على عكس صديقي ذاته فهو يبدأ بالاتصال والمقابلة بأسرع وقت بحجة أنه شخصٌ لا يريد تضييع الوقت.**

من الطبيعي أن تكون المبادر بالاتصال، لتشعر الفتاة برغبتك الحقيقية في التعارف، وربما المقابلة للحوار وفهم عقلية الآخر، ومعرفة حقيقة وجود جاذبية بينكما أم لا.

- **لهذا صديقي الذي خطب حديثًا اشترط على أسرة الفتاة أن تكون بينهما مقابلات أسبوعية واتصالات يومية مدة سنة.**

نعم بالتأكيد، وإلا لن تعرف من هو الشخص الذي ستخوض مسيرة الحياة معه.

- **كلما أعجبتُ بفتاة في الجامعة حاولت أن أقنعها بأني أريدها بشكلٍ رسميٍّ وسأخطبها لكن الكثير منهن رفضن.**

كما ذكرت سابقًا، لا تأخذ الأمر بشكلٍ شخصيٍّ، وكذلك كثيرٌ من الفتيات اليوم ينتظرن من يحببن ليتزوجهن، أو يريدن الحب أولًا والتعارف قبل خطوة الارتباط. عندما تتقدم لخطبة فتاة لا تعرفك، لا تضع أي توقُّعات فهي لا تعرفك.

- **أعاني من سرعة التعلُّق بأي فتاة تكلمني وأشعر أني أحمل جوعًا وكبتًا جنسيًّا وهذا ربما يلعب دورًا في سوء اختياراتي.**

إذا لم يصل الإنسان إلى الاكتفاء في حاجاته الجنسية والعاطفية، ولم يكن صاحب تجربة فبالتأكيد قد تكون خياراته محكومة بغرائزه ونواقصه وحاجاته. لو أتى رجلٌ صاحب تجارب سابقة بالعاطفة ومكتفٍ جنسيًّا، هل تعتقد أنه سيندفع بالشعور ويتعلق بكلِّ مَن يقابل؟

- **لاحظت شيئًا غريبًا في جاذبيتي للنساء، فأنا أنجذب للفتاة الوقحة المتمادية غير المتوفرة وصاحبة الشكل الجميل اجتماعيًّا فقط والتي تعاني في حياتها.**

هذا غالبًا يعني أنك تعاني عقدةَ الخضوع والتجوُّف والشكل والهيرو، وهذه هي جاذبيتك غير السويَّة، وكلما تصادمت مع هذه العُقد، تغيَّر نمط مَن تنجذب لهن.

الخاضع ينجذب للمتمادي، والمتجوِّف ينجذب لمَن يُشعره بعدم التوفُّر العاطفي، والذي يرى نفسه قبيحًا فقط يريد ملكة الجمال الاجتماعي لتعطيه قيمة، والهيرو يبحث عن ضحية.

- **ما رأيك بأسلوب الشد والسحب، أو رفع القيمة وتنزيلها، أو الانسحابات التكتيكية لإشعار الآخر باللا أمان؟**

هي حيلٌ نفسية متداولة للجاذبية في الفترة الأولى، ولا أنكر أنها نسبيًّا تنجح لأنها تحفِّز متعة المطاردة عند الآخر لكنها لا تدوم لتكوين رابطة،

ما يدوم هو أن تكون صاحبَ شخصية متفردة بهدفٍ واضحٍ وحدودٍ لا يتم التنازل عنها، وتخلق لنفسك حياةً غنيةً بالأنشطة والأهداف والروابط ما يجعل الآخر يودُّ أن يكون معك.

- **في بعض الأحيان أظلُّ فترةً طويلةً على رفِّ الصديق مع فتاة في الحقيقة أملك لها جاذبية.**

هذا دليلٌ على ضعف في شخصيتك وعدم وضوحك مع نفسك ولا معها. فإن كنت معجبًا يجب أن توضِّح إعجابك، فكيف يا تُرى ستكون صديقًا لشخصٍ تملك جاذبية اتجاهه!

- **أحيانًا في الحوار مع أيِّ فتاة أتعرَّف إليها يتحول الأمر إلى تصادم عند الحديث عن المعتقد الديني أو السياسة.**

ولكن لماذا تخلق مثل هذه الحوارات مع فتاة أنت منجذبٌ لها بالأساس؟ يجب أن تخلق حوارًا يجعلها تفتح قلبها وتكون شغوفًا بمعرفتها ومشاركتها بصدق، تنتقي كلماتك ولا تكون وقحًا أو ساخرًا.

- **في الحوارات النصيَّة أجد نفسي أكتب كثيرًا وهي تردُّ بكلمة أو كلمتين؟**

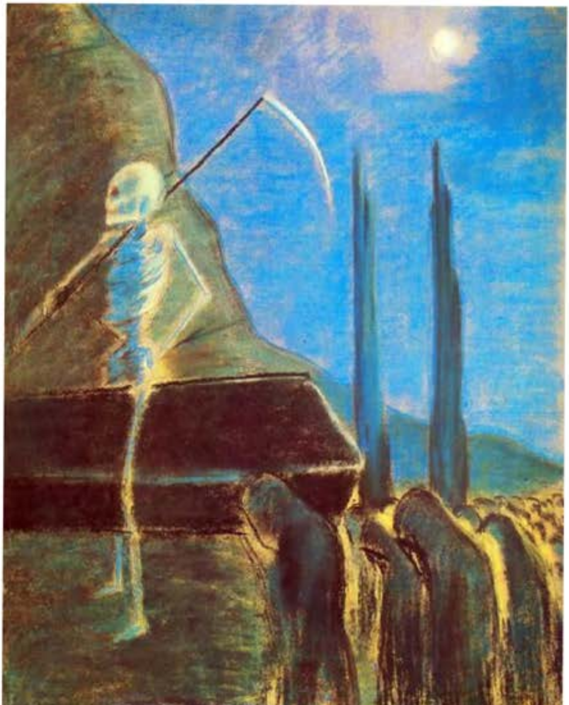
الرسائل النصيَّة استخدمها فقط لخلق مقابلة واقعيَّة أو اتصال، هي ليست موجودة لكتابة فقرات وتعابير، وكلما زادت كلماتك لن يكون الأمر في صالحك، ستظهر وكأنك مندفعٌ أو فارغ الوقت أو أنك مستنكر أن فتاةً مثلها أعطتك فرصة وكأنه أمر غير معقول.

- **في علاقاتي دائمًا أخبر النساء بأني لستُ مكترثًا بالجنس كبقيَّة الرجال، ولكن أُلاحظ أن أصحابي الذين يوضِّحون رغبتهم هم مَن تنجذب لهن النساء.**

للجنس أسسٌ وقواعد يجب اتِّباعها، لكن أن توضِّح أنك غير مكترث بالجنس فهذا مجرَّد كذب، يجب أن تتقبَّل جانبك الجنسي -رجلًا كنت أو امرأة- لكن تعبِّر عنه بطرق سويَّة وبأسلوبٍ ناضج. في النهاية، لن تنجذب الفتاة للرجل الذي يظهر فقط أنه لطيف وليس جنسيًّا، ولو تخيَّلت أي رجل جذَّاب تعرفه فهو لا ينكر حاجته بل يهذبها.

القانون:

الإغواء وثيق الارتباط بالقيمة الذاتية وحدود الشخصيَّة والتفرُّد، القادر على التخلِّي ويصعب ضمانه، المكتفي غير المكترث برؤية الآخر هو المغوي. المنفِّرات هي اللطف، الافتقار لمهارات الحوار، انعدام التفاعل الشعوري، التبلُّد، الخضوع والانسياق، وكلما ازداد اللوم والمحاسبة والمعاتبة تقل جاذبيتك. غير الناضج لا يستطيع أي شريك الإكمال معه. أساليب الشدِّ والسَّحب أو رفع القيمة وإنزالها تُحدِث فرقًا مؤقتًا لا يدوم.



Mikalojus Konstantinas Ciurlionis – FUNERAL SYMPHONY (V) – 1903, Varsuva

القانون الثالث: التعلُّق العاطفي والعلاقات الزائفة

- الاندفاع بالشعور وعقدة الأمان.
- عقدة الهيرو.
- صندوق الاحتياط والعلاقة اللا اكترائية.
- الإيحاء المخادع.
- التعلُّق العاطفي: العلاج والدرجات.
- دور التعارف في علاج التعلُّق.
- علاقة مع متزوِّج.
- أنواع الجاذبية: السويَّة وغير السويَّة.
- مفهوم العلاقة العابرة.
- إدمان الحب.
- الشك المرضي وأسبابه وأنواع الخيانة.

في أول شـهر مـن تعـارفي إليهـا، اكتشـفتُ أنهـا تملـكُ شـريكًا آخـر لكنهـا تحمـل مشـاعر جيَّاشـة لي، تبـرر بـأن علاقتهـا مـع ذاك الشـريك عـلى مشـارف الانتهـاء وتحولـت إلى شـبه صداقـة وطغـى عليهـا البـرود. هـي معـي طـوال الوقـت وتزاحـم لحظـاتي بمواقـف الحـب، أحيانًـا تقـول أعـرف أن مـا أفعلـه خـاطئ وهـو نـوع مـن الخيانـة لكـني لا أسـتطيع الامتنـاع عنـك، أحـاول نصحهـا بإصـلاح علاقتهـا أو اتخـاذ قـرار الانفصـال عـن هـذا المتمـادي غيـر المكتـرث الـذي يعـزِّز لهـا شـعورًا بالنقـص لكنهـا تتهـرَّب مـن هـذا الحـوار تـارة، وتـارةً أخـرى تدَّعـي أنهـا طلبـت مسـاحة مـن شـريكها، حيـن قبَّلتـني قلـتُ لهـا إنَّ مـا يحـدث أمـرٌ خـاطئ لكنهـا أصـرت عـلى الإكمـال، سـأحاول إقناعهـا أكثـر بسـوء شـريكها لأنـني بـدأت أعتـاد وجودهـا وانجذابهـا الصـارخ لي، هـي تخـاف أن أتخـلى عنهـا وأكـون مثـل شـريكها، وسـأثبت العكـس.

الاندفاع بالشعور ونشوة الأمان

الاندفاع بالشعور هو أحد أخطر العلامات الحمراء في اختيار الشريك، هو إمَّا يدل على وجود تجوُّفٍ عاطفيٍّ وإمَّا تحايُلٍ عاطفيٍّ. الفتاة في هذه القصة انهالت بمواقف الحب على الشريك بطريقة غير منطقية منذ أول شهر، ولكونها في علاقة معتلَّة مستنزَفة، هي تبحث عن صندوق احتياط مناسب يعزز لها قيمتها ويكون موجودًا لها إذا ما تخلَّى عنها شريكها.

انظر إلى الأفعال ولا تنخدع بالصورة، من ينجذب لشخصٍ متمادٍ غير مكترث لن ينجذب لأيِّ شخص يتقبله، فمحاولتك أن تقنعها أن تتخلَّى عن المتمادي لأجلك ليست فكرة سديدة بل تدل على ضعفٍ في شخصيتك وعقدة استحقاق، ولو كانت صادقة في شعورها لأنهت علاقتها منذ بداية تعارفكما لكنها فقط تريد أن تحصل على الضمان السريع منك.

أمرٌ مهمٌّ ملاحظته وهو كيف أنَّ هذا الشاب طرح ما قالته الفتاة وكأنه الحقيقة حين قال: «هي تخاف أن أتخلَّى عنها» لكن ما حدث في الواقع هو استخدامها لإيحاء الخوف من التخلِّي لتجعله يحاول جاهدًا إثبات نفسه لها، هي لا تخاف تخلِّيه فهو مجرَّد دمية وأداة لملء حاجة لا أكثر. هذا ما يقع فيه أيُّ شخص منخفض الإدراك العاطفي قليل التجربة، يصدِّق ما يُقال وينساق للصورة التي يرسمها الآخر، فلو كانت تخاف خسارته لكانت علاقتها الحاليَّة انتهت منذ زمن.

الفتاة في هذه القصة تستخدم مجموعة من أساليب الجاذبية ومواقف الحب لكي تجعل هذا الشاب يتعلق بها بأسرع وقت، للأسف الاندفاع بالشعور يجذب أيَّ شخص متجوِّف عاطفيًّا –الذي يبحث عن أقل صُور التقبُّل–.

تحاول الفتاة تضليل الشاب في القصة بإقناعه بأنها تشعر بالذنب وأنها تعرف أن ما يحدث خاطئ لكنها لا تستطيع مقاومته، فيسقط في فخ إيحاء الصدق الذي تبديه.

الإيحاءات الكلامية تكفي لجعل قليل الخبرة يرى الإيحاء كفعل وهكذا يُعلِّق أصحاب الخبرة العاطفية ضحاياهم برسم صورة غير واقعية عمَّن هم.

أمثال هذه الفتاة في القصة لا يستطيعون العيش وحدهم، فهم في حاجة ملحَّة دائمة إلى وجود شخصٍ في حياتهم ولهذا تجدهم يكونون في علاقة ولديهم احتياطٌ ينتظر في الضفَّة الأخرى.

يقول **بليز باسكال**: «*الكثير من مشكلات الإنسان تأتي من عدم قدرته على الوجود وحده مع ذاته فقط*» كيف يا تُرى سيكون المتجوِّف الخاوي في صميمه الذي لا يملك تقبُّلًا لذاته ولا اكتفاءً بها قادرًا على الوجود فقط مع ذاته ولو لفترة قصيرة؟ هو في الأغلب سيُدمن على نشوات الحب العابرة أو نشوات الأمان من صنع صناديق احتياط خاصة له.

عقدة الهيرو

أحد أكبر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئ في عالم العلاقات هو لعب دور البطل –عقدة الهيرو– في محاولة انتشال الآخر من ألم علاقته الأخرى أو إصلاح علاقته الأخرى، لا تتدخل بالإيجاب أو السلب في علاقة الآخر بل كن

واضحًا بأنك لن تقبل الوجود معه حتى كصديق إذا كنت منجذبًا له وبأنك ستبتعد إلى أن يحلَّ مشكلاته وينفصل ويتعافى ممَّا مرَّ به. أن تكون صديقًا لشخصٍ أنت معجبٌ به هذه وصفةٌ لتعلُّقٍ آتٍ عاجلًا أو آجلًا، فكُن صادقًا مع شعورك واضحًا مع نفسك.

المُلاحظ هنا أن الفتاة تحرِّك عقدة الهيرو لدى الشاب بلعب دور الضحية في قصتها، وتجعله يحاول إثبات نفسه لها بإشعاره بخوفها من تخلِّيه، وتملأ تجوُّفه باندفاعها. هذا جانب الجاذبية غير السويَّة التي تخلق قطبيَّة التعلُّق في هذه القصة.

أسهل معادلة لجعل المتجوِّف عاطفيًّا يتعلَّق بك:

- زاحم يومه بوجودك وحاول خلقَ روتين معه «السؤال الدوري في الصباح والمساء».
- عبِّر له عن شعورك بأسلوب غزلي وقم بالتعزيز له وبأنه مميَّز ومختلف. تلميحات الارتباط أو الزواج.

***

يتواصل معي كلّ يوم أو يومين عندما يتنقّل في السيارة. التواصل لا يزيد على 15 دقيقة، يختفي في عطلة نهاية الأسبوع بعذر مشغوليّاته مع أسرته، يتواصل بالرسائل النصيّة ولكن يحتاج إلى ساعاتٍ أو أيامٍ أحيانًا ليرد على رسالتي. تواصله متقطّع والمبادرات في التواصل غالبًا ما تكون منّي، يتحدّث كثيرًا عن مدى تعلُّق النساء به وكم هو غير مكترث بهن. هو طبيبٌ مشهور ووسيم فبالطبع ستكون النساء خلفه، بعض الأحيان أتصل ولا يرد عليّ إلى اليوم التالي ولا يبرر سبب عدم اتصاله أو يسألني لماذا اتصلت به، يسخر من شكلي وطريقة كلامي وشخصيتي أحيانًا، لكنني أعرف أن هذه أطباعه وأتقبّله كما هو، لم يخبرني يومًا أنه يحبني بشكل مباشر ولم يصرِّح بعنوانٍ واضحٍ لعلاقتنا لكنه يكلمني كحبيبته ويناديني بكلمات الغزل، يقول نحن أصدقاء ويكرر أنه لا يريدني أن أتعلّق به لهذا يتواصل بشكل متقطع. عندما أتحدّث عن أي رجل آخر يبدي غيرته بالكلام بشكل غير مباشر، لم يذكرني في عيد ميلادي الثاني وأنا معه ولكن عندما أخبرته ردّ قائلًا: أكملنا سنتين مع بعض وهذا يدل على عمق علاقتنا.

صندوق الاحتياط والعلاقة اللا اكتراثية

العلاقة اللا اكتراثية:

لا تُصنَّف كعلاقة عاطفية بالأساس، حيث لا وجود لثبات واستمرارية في مواقف الحب لفترة 6 إلى 9 شهور. يكون فيها التواصلُ متقطعًا ولفترات قصيرة وعلى مزاجه. اختفاء نهاية الأسبوع قد يكون لوجود علاقة أخرى أهم يقضي معها العطلة أو لوجود زوجة، لا يكترث بالرد على ما تُرسل، وتكون المبادرة بنسبة أقل منه. يستخدم النرجسي الخفي هذا الأسلوب في تعدُّده العاطفي.

وجود هذا الشاب في العلاقة ليحصل على نشوة المرغوب، وليملأ فراغه أو شعوره بالوحدة من وقتٍ لآخر، والفتاة ليست سوى صندوق احتياط لا أكثر.

الحوار في عقله: سأتصل الآن على هذه المهووسة بي لكي أعزز لنفسي وأتحدَّث عن رغبة النساء بي فأحصل على النشوة وهي تقدسني، أسخر منها من حين لآخر وأقلل من قيمتها وأعرف أنها لن تستطيع الرد، فهي منبهرة بي وتتمنى أن رجلًا مثلي يكون معها.

الحوار في عقلها: أكملنا سنتين في علاقتنا وأعرف أنه لن يستطيع التخلّي عني ولا أدري متى سيفكّر في الزواج بي. هو يحبني لكنه رجل مشغول ولو لم يكن يحبني لما اختارني من بين كل هؤلاء الفتيات اللاتي يحاولن كسب قلبه. أتمنى أن يبادر أكثر ويكون قريبًا.

طابع هذه العلاقة الإيحاء لفعل ولكن بلا وجود الفعل، يوحي بأنه يحبها في غزله لها لكن لا يعبِّر عن ذلك بوضوح ولا يريها الحب بمواقف. يوحي بأن العلاقة أكملت سنتين وكأنها علاقة طويلة ولكنها في الواقع لا تصنف علاقة، فلا وجود لثبات بالتواصل والمقابلات الخارجية ومواقف الحب. يوحي بالغيرة لكن هل يا ترى ستصدق أن شخصًا يغار عليك وهو مُتقطِّع التواصل معك؟

هو يؤطِّر القصة على شكل الصداقة لكن هذا تلاعب صريح بمفهوم الصداقة، يقول لها إنه لا يريد أن تتعلَّق به لكن أفعاله هي تحايلات عاطفية ليعلقها به.

قد لا تكون الفتاة تحب الشخص بقدر تعلُّقها بالصورة عمَّن هو هذا الشخص وتوافق هذه الصورة مع زوج الأحلام وهذا ما أسقطها بالانبهار به. فقد تكون متعلقة بصورة الطبيب المشهور وليس بالشخص نفسه، لهذا هي تبرر كلَّ أفعاله ولا تراها بواقعية.

اختفى هذا الطبيب بعد أن اكتشفت أنه متزوج وواجهته، وبدأت أبحث عن طرقٍ للتخلُّص من تعلّقي به. بدأت بتطبيق تمرينات من التنمية البشرية، أولها كان أن أتخيّله بصورة مقرفة وأنه يذهب لطريقٍ آخر لأقطع حبل الطاقة الذي يربطني به. ثانيها أن أرسم رمزًا لي وله بقرب بعض وأشق الورقة. ثالثها كان أن أكتب مشاعري بورقة وأحرقها لكن لم أجد شيئًا يشعرني بالتحسُّن إلّا بشكلٍ قليل ولحظيٍّ، لكنه لا يغيب عن ذهني طوال اليوم، وأشعر أني لا أملك طاقة للحياة.

حوار على شكل سؤال وجواب مع الفتاة.

- **لم أتخيَّل يومًا أنه متزوج، وكيف لمتزوج أن يكون على علاقة مدة سنتين دون أن يُكشَف؟**

لم تتخيَّل أنه متزوج لأنها لا تملك خبرة في العلاقات العاطفية وهذا ما تؤكِّده طريقتها في تحليل سلوكياته. أيُّ مدركٍ بالعاطفة يعرف يقينًا أننا نعيش في مجتمعٍ مزدوجٍ نسبةُ المتزوجين الذين يكونون في علاقات جانبية مخيفةٌ.

استطاع أن يكمل سنتين لأنها ليست علاقةً بل صندوق احتياط، القليل من المجهود يكفي لإبقاء هذا الصندوق على الرفِّ لوقت الحاجة إليه.

التعلُّق: علاجه، مراحله الوقتية، ودرجاته:

- **ما هو رأيك بتطبيقات التنمية البشرية للتخلُّص من التعلُّق؟**

التعلُّق ظاهرة معقدة وثيقة الارتباط بعُقد الإنسان النفسية وكيان عقله، وإذا نظرنا في صميمها لن نجد سوى آلية للهروب من الواقع ومن مواجهة الذات. التخيُّلات والرسم لن تكون ذات تأثير فعَّال، كتابة المشاعر بلا مشاركتها بالصوت مع إنسان والتعبير عنها بوضوح وتحليل أبعادها لن يُحدث فرقًا جذريًّا.

- **إذًا لماذا شعرت بتحسُّن لحظي ولو كان بسيطًا؟**

عندما يؤمن إنسان بفعالية علاجٍ ما ويخضع له، سيكون له تأثير ذهني يجعلك تشعر بالتحسُّن ولو لم يكن علاجًا للمشكلة -Placebo effect- ولا أنكر أنَّ البلاسيبو في الأمراض الجسدية قد يتشافى كليًّا لأنه يُفعِّل آليات الجسد بالدفاع عن نفسه لكن نفسيًّا لن يكفي إن لم تفهم ذاتك.

- **ما هو العلاج الحقيقي للتعلُّق؟**

تحليليًّا، على الإنسان أن يفهم تحليل ما حدث بعد أن يفرِّغ كبته ويرتِّب أفكاره، يفهم نقاط ضعفه ونقاط قوته، يتأسس بأبجديات العلاقات العاطفية، يرفع مِن استحقاقه بخلق حدودٍ واضحة للشخصية والإنجاز الذاتي وبناء روابط حقيقية.

مراجعة العُقد النفسية المتكوِّنة في الشخصية وربطها بالطفولة، وتفريغ المكبوتات القديمة مع مواجهة المخاوف.

التعارف ثم التعارف ثم التعارف

- هذه خطوة أساسية في التحرُّر، لأن أغلب من يتعرَّض لتعلُّق يخاف من حدوثه مرة أخرى فيُحافظ على وجوده في عقله.
- كلما تعرفتَ على أنماط متعددة من الجنس الآخر، كسبتَ خبرة وطوَّرتَ مهاراتكَ وفهمتَ نفسكَ من خلال الآخر.
- لن يكفي الوعي بعُقدك إن لم تواجهها على أرض الواقع.

العمل على الاكتفاء الذاتي وسحق التجوُّف العاطفي

- من خلال أن تزجَّ بنفسك في روتين ثابت، وهدف واضح، وجدولة ليومك، وتنظيم لوقتك، وأن تعمل على تغيير عاداتك.
- بناء مهارات: التعامل مع البشر - قراءة - رياضات متعددة.

عاطفيًّا، تتمرَّن على التعارف السوي. **واجتماعيًّا**، تحاول الاختلاط بأكبر كميات من البشر.

- **ما هي كمية الوقت التي يأخذها التعلُّق ليتلاشى؟**

يختلف الأمر من حالة لأخرى حسب درجة التعلُّق.

درجات التعلق:

- الدرجة الأولى: لا يؤثر في حياتك ولا يجعلك تصل إلى الانهيار الشعوري، يظل فقط على مستوى أفكار تهاجمك بين الحين والآخر، مصحوبة ببعض المشاعر غير المريحة من ألم وضيق وحزن.
- الدرجة الثانية «المرضي»: يبدأ التأثير في نمط حياتك وتبدأ بعض أعراض الاكتئاب في السيطرة عليك تدريجيًّا. الانهيار الشعوري يصل إلى مستوى متوسط مصحوب بشلل في التحليل والتفكير فيما حدث.
- الدرجة الثالثة «الإدمان»: وهو مرضٌ يجعل حياتك مضطربة ويؤثر جملةً وتفصيلًا في كلِّ شيء. فيه يكون الآخر محورًا لكونك ومحرِّكًا لشغفك ومن دونه تفقد الحياة متعتها وتبدأ بالغوص في اكتئاب موحش إكلينيكي.
- الدرجة الرابعة «الإدمان المصحوب بالإذلال الذاتي»: قد تصل إلى مرحلة ترضى بها بكلِّ صور الإهانة وتترجَّى لأشهر فقط ليظل معك الآخر.

مراحل تلاشي التعلق وقتيًّا إذا خضع الشخص لعلاج شمولي:

- المرحلة السلوكية: تقل السلوكيات المرتبطة بالتعلُّق «مراقبة أو اتصال أو سماع أغاني حزينة أو...» وتزداد السلوكيات التي ترتبط بواقعك الحالي وتركيزك على ذاتك.
- المرحلة الشعورية: تبدأ المشاعر المؤلمة من شوق وحزن وحنين وأسى بالانخفاض نسبيًّا لكن التفكير فيه لا يزال حادًّا.
- المرحلة الفكرية: بعد اختفاء السلوكيات المرتبطة بالتعلُّق تلقائيًّا تبدأ المشاعر بالتغيُّر، وهنا نصل إلى الأفكار حيث تبدأ الأفكار التي تتراود لذهنك وتخصُّ هذا الشخص بالتحديد بالانعدام تدريجيًّا.
- مرحلة اللاشعور: بعد مرورك في جميع المراحل وشفائك الكامل منه، تراودك خاطرة بين الحين والآخر عنه، أو نوبة من التفكير السريع العابر الذي يجب ألَّا تخافه فهو مجرَّد بقايا متناثرة لا تعني شيئًا.

قد تتداخل هذه المراحل وقد تتراوح وقتيًّا من شهرين إلى سنة حسب درجة التعلُّق.

- **ألا يكفي الوعي بوجود التعلُّق لحل المشكلة؟**

هل يكفي وعيك بوجود سرطان في جسدك أن يزيله؟ أم يجب أن تخضع لعلاجٍ تدريجيٍّ منه جراحي وآخر دوائي، ولا ننسى النفسي وما يرتبط بنمط الحياة.

العقل كالبرنامج أو النظام، وعيك بوجود النظام لا يعني أنك تستطيع تجاوزه بسهولة، لكن الأمر سيكون أسهل ممن لا يكون واعيًا باحتجازه في هذا النظام.

- **بدأت بتطبيق العلاج الواقعي ورسمت خطة بهدف أن أكون صاحبة مطعمٍ استثنائيٍّ وبدأت العمل عليه في مواقع التواصل وصار جلَّ تركيزي. لا أنكر أن مشاعري مُتعبة والأفكار تطاردني في وقت فراغي لكنني أشعر بتحسن مبدئي.**

عقلنا اللاواعي مصممٌ ليتوجه لهدف، ويؤلمني حال كل من يعيش دون مهمة في الأرض فهو خسر أحد الأركان الجذرية لوجوده، ولم يعرف متعة أن يحقِّق ذاته بشيءٍ يمثله. وجود الهدف ركيزة أساسية للشفاء الدائم ومنع أي انتكاسة.

الفراغ هو المحفِّز الأول للتعلُّق العاطفي فيجب تجنُّبه بكل الصور والأشكال، وإن كانت لدي نصيحة واحدة لأعطيها لأي شخصٍ مصابٍ بالتعلُّق أو الاكتئاب أو القلق أو الوسواس فستكون إِعدمْ الفراغَ.

الفتاة في المرحلة السلوكية مِن تخطِّي التعلُّق فمِن الطبيعي أنها ما زالت تُهاجَم بالأفكار والمشاعر التي تُحاول بكل الطرق إيقاف سلوكياتها التي تحررها من سجن التعلُّق.

- **بعد أن فهمت التحليل النفسي للقصة، وبأنه كان نرجسيًّا خفيًا يتلاعب بي ويستغلني عاطفيًا، أشعر أن عبئًا ثقيلًا على صدري تمَّت إزاحته، لا أدري لماذا كنت أبرر له دائمًا؟ كنت ساذجة فعلًا.**

التحليل الواقعي عمادٌ لا يتمُّ دونه الشفاء، وتبريرك له كان لتكذبي على نفسك وتنغمسي في إدمانك به فهو كان يعطي لحياتك الفارغة حينها نشوةً وتمسُّكًا بأمل زائف.

- **بدأت في قراءة كتب متعددة لأطوِّر من نفسي لكن لا أعرف إن كان يجب أن أركِّز على كتاب معين؟**

إن كنتِ شخصًا مبتدئًا في القراءة، فأفضِّل أن تقرئي الكتب التي ترتبط بشكلٍ مباشرٍ بحالتك وتربط كل ما تقرئينه بواقعك وتقيسين عليه. أبحِري في مواضيع العلاقات والتعلُّق والإدمان أولًا، ثم انتقلي إلى ما يرتبط بالثقة والاستحقاق وسأضع قائمة بكتبٍ أنصح بها في نهاية الكتاب يمكن الاطِّلاع عليها.

ظهر شابٌّ في فترة التَّشافي من تعلُّقي بالطبيب، كان إنسانًا رائعًا وقضيت معه شهرين جميلين، ولم أكن أتوقَّع أن أيَّ إنسان سيجعلني أنسى هذا الطبيب كليًّا، لكنه انسحب من العلاقة لأنه لا يرى أننا متوافقان. أتوقع أن درسي من هذا هو ألَّا أقترب من أحد بعد اليوم فلا أرى أني صالحة للتعارف.

- **هل التعارف يعالج التعلُّق أم يزيده؟**

السبب في تركيزي على التعارف في التشافي هو لتجد إثباتًا من أرض الواقع بأنك تستطيع أن تجد شخصًا آخرَ غير هذا الذي تعلَّقت به، هذا كفيلٌ بتحطيم الصورة الوهمية التي صنعها عقلك عن الشخص الأول ويفقده تميُّزه، وحتى لو بدأت التعلُّق بالشخص الجديد لكن الآن عرفت السر وهو أن ما كنت تكنُّه للشخص الأول لم يكن حبًّا وأنك تعاني آليةً قد تتكرر مع غيره بسهولة إن لم تواجه الجذور.

هذه العلاقة الجديدة رمزٌ على أنك تعاني التعلُّقَ وأنك لا تحبُّ الأول بجنون كما كنت تظن، كما أنها رمزٌ على وجود آخرين قد يناسبونك، هذه الرموز بحدِّ ذاتها تجعلك تقطع شوطًا طويلًا في التشافي.

لكلِّ مَن يعاني التعلُّقَ يجب أن يعرف أُسس التعارف والإغواء، بل ويحفظها عن ظهر قلب لكي يُوقف نفسه من الانجراف بلا وعيٍّ في التعلُّق بالآخر. وألَّا

ينسى أهمية التعارف في كسر التعلُّق. هذا هو الدرس الحقيقي وليس الهروب من التعارف.

ملاحظة: من لا يخضع للتشافي الكامل ويدخل التعارف بلا أسس، سيتنقل من تعلُّقٍ إلى آخر إلى آخر يوم يعيشه.

سؤال يطرحه مَن يمرُّ بمثل تجربتها: هل من الضروري أن أدخل في تجارب تعارُف لأصل إلى علاقة تناسبني؟ وهل من الممكن أن يحب الإنسان مرتين؟

تجارب التعارُف ليست وسيلةً للبحث عن العلاقات في صميمها، بل أسلوب لكسب مهارات إدراكية وتحليل البشر وعُقدهم واقعيًّا، فقبلها يكون الارتباط الوحيد العقلي من قِبَلك بعالم العلاقات هو ما بُرْمِجتَ عليه من أفلام رومانسية للعاطفة لكن الواقع يختلف جملةً وتفصيلًا. لو كنتُ مسؤولًا عن صناعة التعليم الأكاديمي لكان الجانب العاطفي والجنسي من المواد الأساسية في المنهج منذ عمر السابعة إلى أن يتخرج الطفل. فالفتاة في هذه القصة كمثل الكثير من الفتيات اللواتي تُركِّز أسرهنَّ على الجانب التعليمي والعملي ولا يوجد أيُّ تأسيس في عالم العاطفة.

بالطبع يستطيع أن يحب الإنسان أكثر من مرتين لو توفَّرت شروط العلاقة السوية.

قال **محمود درويش**: «*الحب الأول لا يموت، بل يأتي الحب الحقيقي ليدفنه حيًّا*».

***

أخاف أن يُحكَم عليَّ في قصتي، أنا رجل يؤمن باستحالة إقامة علاقة مع امرأة متزوجة، لكنني أحببت فتاةً متزوجة وكلما حاولتُ البعد عنها، ازداد الأمرُ صعوبةً، فأنا فعلًا مغرمٌ بها والمعضلة أنها تفعل كلَّ مواقف الحب خلال هذه الـ 9 شهور، لماذا يا ترى أملك شعورًا لهذه المرأة؟ تقول دائمًا إن زوجها مثل أخيها لا رابطة عاطفية أو جنسية بينهما لكنها معه لأجل الأطفال والصورة الاجتماعية والهروب من بيت الأسرة المتسلطة.

حوار على شكل سؤال وجواب مع الشاب.

علاقة مع شخص متزوج:

- **هل ستحكم عليَّ وتراني بنظرة دونيَّة ولكن تؤطِّرها بجملة أنا رجلُ علمٍ لا أحكم مثل معالجي السابق الذي انهال عليَّ بعد هذه الجملة بالإهانات حين سمع القصة وكأنني مجرم وطردني من عيادته؟**

بغضِّ النظر عن درجتي العلمية وكوني طبيبًا، فأنا إنسانٌ قبل هذا وصاحب وعيٍ لا يمتُّ بصلة للجانب الأكاديمي ولهذا أكتب رؤيتي الخاصة. كلما ازداد وعيِ الإنسان وليست درجته العلمية، صارت نظرته أعمق وصار يعرف أن الحكم على البشر أمرٌ ساذجٌ، لأنه يرى نواقصهم وعقدهم وحاجاتهم ومخاوفهم، التي في كثير من الأحيان كانت دخيلة عليهم من تنشئة غير سوية، أو من صدمة نفسية أو من بيئة مشوهة. معالجك السابق هو صاحب شهادة علمية ولا يملك وعيًا بناءً على سلوكه وأنا هنا لا أنتقد شخصًا بل فكرته التي طرحها عن الحكم وكيف ظهرت ازدواجيته بالسلوك. وقد تجد بعض القُرَّاء الآن سيغضب ويشعر بأنني أتحدث بمثالية وأن ما فعله المعالج السابق صحيح إلى أن يسقط في تجارب مماثلة لن يستطيع الذهاب إليه وسيعرف قيمة هذه الكلمات وأبعادها.

ملاحظة: ما تمرُّ به ليس شيئًا نادرًا ولا يعني أنك شخصٌ سيئ بل تحتاج إلى إرشاد ووضوح مع الذات وفهم لمشاعرك، وإلَّا ستكون كالكثير يستمتع

بالعلاقة ولن يفكر يومًا في الحضور لعلاج المسألة، قدرتك على الحضور ومواجهة نفسك تدل على معدنك.

- **هل تعرف أني أعاني ذنبًا ينهش في لحمي ليلَ نهارٍ ولا أريد أن يمرَّ أبنائي في المستقبل بنفس ما أفعله اليوم -كارما-؟**

سنواجه عقدةَ الذنب وسنحدِّد نوعَ الجاذبية التي تملكها لهذه الفتاة لتعرف سبب هذا الهيام بها، لكن أريدك أن تكون متيقنًا أن لا علاقةَ لأبنائك بالأمر ومثل هذه المفاهيم مغلوطة، فأنت تشعر بأنك مخطئ وجئت لإصلاح الأمر الذي لم تستطع مواجهته بنفسك، لا علاقة لأي إنسان آخر بما فعلت أنت، حتى أنت شخصيًّا إن أصلحتَ ذاتك ستكون شخصًا آخر. لا أحاسب نفسي على ما فعلته قبل عشر سنوات لأن يوسف آنذاك ليس هو أنا في يومنا هذا، حتى الخلايا في جسدنا تتبدل بأكملها في غضون سنتين.

قال **جبران خليل جبران**: «*وكيف تعاقبون مَن فاق تأنيب ضميرهم ما قدَّمت أيديهم من سوء، أوليس تأنيب الضمير هو العدالة التي ترجونها؟*».

شخصيًّا، تمثل كلمات جبران رؤيتي للواقع، لا أقصد أن فعلكَ سيئ أو جيد فلا حُكم على ما حصل، لكن بما أنك تعتبره سيئًا وتشعر بالذنب فهذه الكلمات لك.

أنواع الجاذبية: سوية وغير سوية

- **لماذا تحركت مشاعري اتجاه هذه المرأة؟**

الجاذبيَّة نوعان إمَّا أن تكون سوية وإمَّا غير سوية. الجاذبية السوية تحصل عند وجود توافق منطقي بين الشريكين أيْ أنهما على نفس مستوى النضج والاهتمامات المشتركة والرؤية للحياة والطموحات، لكن الجاذبية غير السوية تتفعَّل عندما يكون الشخص غير متوافق معك، شخص تعرف أنه يستنزفك أو يحرِّك عقدك.

مثال الجاذبية غير السوية:

شخص يعاني تجوُّفًا عاطفيًّا سينجذب لمَن يُشعره بعدم التوفُّر العاطفي وبالتلذذ بألم العاطفة. هذا الشخص في القصة يعاني تجوُّفًا وعندما تعرَّف إلى هذه الفتاة تحرَّكت هذه الجاذبية لأنها غير متوافرة عاطفيًّا وستشعره بألمٍ في العاطفة، فهو بلا وعيٍ يبحث عمَّن يلامس تجوُّفه ويعتقد وعيًا أنه يبحث عن الشخص المناسب.

القصد هو أن الجاذبية غير السوية هي أن تنجذب لمَن يحفز عقدك ويجعلها تتنفس، فعديم الاستحقاق ينجذب لمَن يجعله يشعر باللاقيمة، وغير المتقبِّل لذاته ينجذب لمَن يرفضه، وصاحب عقدة النقص ينجذب لمَن يشعره بالنقص.

اسأل نفسك عندما تكون في علاقةٍ ما: ما هو سرُّ انجذابي لهذا الإنسان؟ هل جاذبيتي بُنيت على توافق بيني وبينه؟ هل هو شخص يجعلني أنضج معه وأستمتع، أو هو شخص دائمًا أشعر معه بصورة من صور النقص بسبب طريقة تعامله أو طبيعة العلاقة؟

قاعدة نفسية: الجاذبية غير السوية هي التي تصنع التعلُّق العاطفي، أما الجاذبية السوية تصنع الحب الناضج. نحن ننجذب لمألوف عقلنا اللاواعي منذ الطفولة وليس للشخص المناسب إلى أن نتصالح مع عقدنا ونكتفي بأنفسنا وننضج.

- **هل هذا يعني أن جاذبيتي لهذه المرأة غير سوية؟**

قد تكون جزئيًّا، لأنك لاحظت مواقفها التراكمية لفترة طويلة وهذا يدل على صدق حبها رغم أن طبيعة العلاقة ازدواجية فهي تملك زوجًا، لكن هي تحدَّثت عن انفصالها العاطفي عن زوجها وكون علاقتهما مجرَّد صورة، ومن يعيش في هذه المعادلة من الطبيعي أن تتكون له مشاعر لغير الزوج لأن الزوج هنا ليس حبيبًا.

جزئيًّا، لأن جزءًا من القصة يحمل عاطفة حقيقية تراكمية من الطرفين، ولكنْ جزء آخر يحمل لك ألمًا وعدم توفُّر عاطفي، لو قلت لي إنها فتاة تُشعرك بالنقص وتُنزل من قيمتك أو تعامِلك ببرود فهنا كنت سأردُّ بـ «كليًّا» وليس جزئيًّا حيث إنها ستتحوَّل إلى جاذبية غير منطقيَّة أبدًا.

عقدة الذنب والندم

- **ماذا عليَّ أن أفعل اتجاه عقدة الذنب فأنا الذي كنت يومًا أستغرب من أيِّ رجلٍ يقوم بهذا الفعل، أصبحت اليوم في مكانه.**

عُقد الإنسان تُحركه على شكل اندفاعات لا واعية غير منطقية، فإذا فهمت هذا وأدركت أننا كائنات شعورية سترحم نفسك وتبدأ بالتصالح مع الأمر، وتسقط الصورة المثالية التي رسمتها لنفسك وتتعامل مع الواقع كما هو.

قالت **كاثرين مانسفيلد**: «*اجعلها قاعدة لك في حياتك ألَّا تندم أبدًا، الندمُ هو مَضيعةٌ هائلة لطاقتك، لن تتمكَّن من تأسيس شيءٍ عليه ولا فائدةَ منه سوى التخبُّط فيه*».

خطوة ضرورية لإنهاء هذا الشعور هو أن تتخذ موقفًا صارمًا مع الفتاة بتوضيح أنك تُحبها وتودُّ الارتباط بها لكنك لن تكمل في علاقة تُشعرك بألم الذنب والازدواجية، وعليها هي أن تتخذ القرارَ في زواجها الصوري وتواجه ظروفها مع مختص ومن ثم إذا انفصلت تستطيع بدء التواصل معها.

- **لا أريد أن أدمر أسرتها وزواجها فهل أنا السبب فيما حصل؟**

السبب الأساسي في تكوُّن مشاعر اتجاهك هو اعتلال علاقتها الأساسية، فإن لم تكن أنت سيظهر غيرك ولست سوى رمزٍ يجب أن يوعيها بأنها تعيش في علاقة لن ترتقي بها ولا بأبنائها.

لا أنصح بالدخول في علاقة مع شخص ما زال في علاقة أخرى أيًّا كانت صورية أو حقيقية لأنها ستجلب لك الألم لا محالة.

نتائج متوقعة للعلاقة مع متزوج

- **هل من الممكن فعلًا أن تنفصل وتكون معي؟**

لا تضع توقعات عالية في قصة مثل هذه، فالشخص الذي يعيش في عقد زواج اجتماعي من الصعب أن يتخلَّى عنه. ستجدها تخاف من بيت أسرتها بشكل يفوق حبها لك، أو تشعر بالذنب اتجاه أطفالها لأن المجتمع يُشعرها أن الأب يجب أن يكون في بيت واحد معهم حتى لو لا تملكين حبًّا له، أو تخاف نظرة الناس وتصنيفهم لها إذا أصبحت مُطلقة، هذه الأمور تحتاج إلى علاج مكثَّف مع مختص لأجل أن يتجاوزها الإنسان.

ملاحظة: الكلام ذاته ينطبق لو كانت امرأة مع رجل متزوج، فذنب الأبناء والزوجة أو الصورة أمام المجتمع أو ضغط الأسرة، تتشابه الأسباب في جعل مهمة زواجه بالفتاة صعبة، لكنها نسبيًّا أسهل على الرجل لأن القوانين تسمح له بالزواج بامرأة أخرى ولو كان هذا الأمر علميًّا غير سوي، الزواج الثاني أيضًا من ناحية اجتماعية أمرٌ من الصعب حدوثه فلا ترفع توقعاتك.

- **هل كل العلاقات مع المتزوجين ستكون استغلالية ويكون الطرف الآخر صندوق احتياط؟**

ليس صحيحًا، نحكم على العلاقة أنها صندوق احتياط إذا كان الجهد المبذول من طرفٍ واحدٍ والطرف الآخر فقط يستغل إمَّا جنسيًّا وإمَّا عاطفيًّا وإمَّا ماديًّا وإمَّا معنويًّا، ولكن إذا الطرف الآخر يعمل مواقف كما هي الفتاة في القصة فلا تُعتبر صندوقَ احتياط.

دخلت في علاقة عابرة مع رجل باتفاق فيما بيننا، بدأت أشعر بعاطفة اتجاهه في الشهر الرابع من العلاقة، لكني لم أواجهه بها خوفًا من أن يقطع العلاقة فهو واضحٌ معي منذ البداية. بدأت أغار عليه وأغضب إن تحدث مع فتاة أخرى، أفعل الكثيرَ من المواقف لأجله لكنه لا يقدِّر ما أقدِّم. سألته صديقة له في إحدى المرات مَن هذه الفتاة التي أنت معها، وإذ به يقول علاقة عابرة -Casual-، شعرت أني لست سوى احتياط في حياة مَن يعني لي الحياة، حاولت ألّا أتعلق به لكنني اليوم محتجزة بين نارين: التخلِّي عنه أو مصارحته.

مفهوم العلاقة العابرة:

في العلاقة العابرة، الاتفاق يكون بين الطرفين على ألَّا تكون الأمور بجدية وعلى أنهما غير ملتزمين مع بعض، فهما قادران على التعارُف بأشخاصٍ آخرين وتكوين علاقات معهم. تكون علاقتهما لملءِ احتياجات بعضهما بعضًا نسبيًّا. لا تتوفر فيها مواقف الحب كشرط بل كحادث.

يجب أن تعرف قبل أن تقبل على مثل هذه العلاقة مدى قدرتك على تكوين مثل هذه الرابطة، فقد يعجبك المفهوم لأنك لا تريد الالتزام مع شخصٍ واحد وهو مفهوم نمطيٌّ مستحدث في عالمنا المعاصر لكن في الوقت نفسه قد لا يكون مناسبًا لك من ناحية نفسية حتى لو كان لا يخالف معتقداتك.

العلاقة في هذه القصة بدأت عابرة لكن الفتاة في الشهر الرابع أصبحت تحمل مشاعر لهذا الشاب، هذا يعني أنها غير قادرة على تكوين علاقة عابرة معه فمشاعرها تريد الارتباط، شعورها بالغيرة لا تستطيع أن تواجهه به، لأنه ببساطة سيردُّ أننا في علاقة عابرة ولسنا مرتبطين لتغاري، ردُّه على صديقته عن طبيعة العلاقة كان صادقًا فهو قال الحقيقة كما هي لكن الفتاة في القصة لا يعجبها هذا التصنيف. أصبحت ترى أن هناك استغلالًا بالعلاقة وأنها صندوق احتياط لكن هذا عارٍ عن الصحة، فالاحتياط يكون فيه تحايل عاطفي من قبل الشريك ليجعلك متعلِّقًا به، لو كان الشاب في هذه القصة

يعطي إيحاءات تدل على الحب (إيحاء أنه يغار، تلميحات لإمكانية الارتباط، إيحاء بأنه يحبها بعمق) ولكن إذا واجهته يرد عليها نحن اتفقنا أن تكون العلاقة عابرة، فهنا نستطيع القول إنها صندوق احتياط لأنه يستخدم أسلوبًا بالتحايل العاطفي -**الإشارات المتعاكسة**- يقول شيئًا ويمارس عكسه فيجعلها في حيرة.

يجب أن تواجه الشاب بكل صراحة وتتصالح مع احتمالية أن ينهي العلاقة، فإن تظل معه بهذه الطريقة سيزيد من تعلُّقها الصامت وسيتحوَّل التعلُّق إلى الإدمان، فكلما راكمت المواقف في علاقة بها تعلُّق، ازداد التعلُّق، فإيقاف الآلية منذ بدايتها قبل أن تستفحل وتسيطر على حياتك هو الحل.

الفتاة عندما تبنَّت مفهوم العلاقة العابرة كانت تعتقد أن تطبيقه على أرض الواقع سيكون بسيطًا ولكنها لم تستطع الالتزام به لأن الواقع يرتبط بشعورنا ولا يرتبط بالمنطق. يجب أن تتصل بشعورك في كل تجربة لتعرف قدراتك الحقيقية والمفاهيم التي تستطيع تطبيقها، في أيِّ علاقة عابرة هناك احتمالية تعلُّق أحد الطرفين واردة جدًّا حتى لو لم يكونا يعانيان عُقدًا، لأنها في النهاية تجربة تعارُف لكن مع إضافة الجانب الجنسي ولهذا قد يكون الأمر معقدًا بعض الشيء.

قاعدة نفسية:

قبل أن تتبنَّى أيَّ مفهوم نمطي مستحدث أو متوارث، قِسْهُ أولًا من خلال تجربتك الذاتية والاتصال بشعورك لتعرف مدى قابلية تطبيقه في واقعك أنت، هذا لا يعني أن المفهوم صحيح أو خاطئ للبشر جمعاء ولكن هو قد يكون صحيحًا أو خاطئًا لك أنت في الوقت الحاليِّ.

***

خُذِلت في قصة حب دامت 5 أشهُر، من يومها ولثلاثِ سنوات لا أفكر سوى فيه وأتمنى رجوعه، لم يمر يومٌ بلا أن أتحقَّق من حساباته في التواصل الاجتماعي لأطمئن على حاله، العلاقة لم تتجاوز الرسائل النصية وقابلته مرة واحدة، بدأ الانسحاب تدريجيًّا دون أن يحذفني ولهذا أصبحت دائمًا على أمل أن يتواصل مرةً أخرى، كرهت العلاقات ولكنني أقرأ وأدخل الكثير من الدورات لأتعلم عنها، أصبحت حبيسة المنزل والعمل.

إدمان الحب:

الجوع لأجل نشوة لحظية ومن ثمَّ تكون النتائج على المدى البعيد سلبيةً.

مثل هذه الحكاية تعيشُها الكثيرُ من النساء بالأخص وبعض الرجال. النساء بالطريقة التقليدية بالتنشئة لا يتعرضن لكثير من التجارب الخارجية التي تُنمِّي الإدراك والأمر يزداد سوءًا مع الجنس الآخر، تجدها تخاف العلاقات وترتدي درعَ الحماية وتصد كلَّ مَن يحاول التعارُف بها.

أكثر تشبيه يُناسب قصتها هو أنها كمحارب في معركة لم يملك سوى درعٍ بلا سيف، لا يقترب من أيِّ أحد من جيوش العدو، خائفٌ من أن يُطعَن أو يُقتَل فهو متجمِّد في مكانه، إلى أن يتربص به مقاتلٌ محترف -النرجسي الخفي- فيمرر السيف خلف هذه الدروع ويطعنه، يكون الألم إما قاتلًا -اكتئاب- وإما مسبِّبًا لإعاقة -عقدة الثِّقة والقرب واللا أمان-. يعود صاحب الدرع إلى حصن منيع بعد الحدث يسمَّى الاكتفاء الذاتي يتكوَّن من قراءات ودورات تخديرية، فهو يقرأ عن كيفية القتال بلا النزول إلى ساحة المعركة ويحاول تحليلَ ما حدث لسنوات -شلل التحليل-، يحتجز نفسه في غرفة في هذا الحصن ويبدأ تخديرَ نفسه بأن هذا ما يريده القدرُ له ويجب أن يرضى به ويتقبل. سيظلُّ حبيسًا ويموت من ألم الوحدة مع ادعاءٍ زائفٍ بأنه مكتفٍ بذاته لكن بالواقع المكتفي يملك سيفًا -أساسيات العلاقة وخبرة- وينزل أرض المعركة ويخرج

منها متى يشاء، لا يهرب ويعيش في جُحْرٍ ويدَّعي أنه مكتفٍ، وكيف يكتفي من حاجة إنسانية من لم يوفِّها لنفسه بالأصل.

التجربة الواقعية أمرٌ مخيفٌ لمَن يعاني التجوُّفَ والجوعَ العاطفيَّ والكبتَ الجنسيَّ وقلَّة الإدراك، أسهل عليه أن يُحتجز في تحليل ما حدث والتلذُّذ بألمه بدل أن يعيش الواقع كما هو، هذه أعلى صور الهشاشة العاطفية -مستوى الانهيار بعد ضربة عاطفية واحدة والقدرة على الوقوف ثانيةً-.

في هذه القصة لا توجد علاقة عاطفية، بل تعلُّق وهمي مبني على رسائل نصية كانت هي صندوقَ احتياط، وتريد أن تحتجز نفسها بهذه القصة وكأنها قصة الحب المؤلمة التي لم تستطع تجاوزها لكي تهرب من واقع أن تخوض تجارب جديدة. هذا يحصل بشكلٍ لا واعٍ وهي غير متعمدة.

نشوة الفاعل والإنجاز الزائف:

عندما يحاول الإنسان تطوير نفسه، تجد نمطين واضحين:

1 - مَن يعيش في إنجاز زائف ونشوة الفاعل:

يقرأ كتبًا عديدة ويشاهد محاضرات لكن يخاف أن يُطبِّق الاثنين، فبدلًا من أن يحاول التطبيق يقرأ المزيد وحضور محاضرات أكثر كنوعٍ من الهروب من الذات وليحصل على نشوة وكأنه قام بالفعل.

يفعل تجربة واحدة في الأسبوع مثلًا الحضور في نادي قراءة مع مجموعة مختلطة ويجلس أسبوعًا كاملًا منغمسًا في شلل التحليل، يعيد المواقف التي حصلت يومها في عقله ألف مرة ليحاول أن يصل إلى سبب تصرفه هكذا أو سبب ردَّات فعل الآخرين.

قاعدة نفسية: قوة العقل تكمن في التفاصيل فإذا انغمستَ بها يبتلعك كالرمال المتحركة، وقوة الوعي تكمن بالنظرة الشمولية وقطع حبل التفاصيل والرجوع للواقع من جديد.

2 - مَن يعيش في إنجاز واقعي مبني على مواقف وتجارب:

يقرأ ربما ساعة في اليوم ويعمل خلال اليوم على تطبيق فوري لما قرأ ويحاول الإكثار من التجارب قدر المستطاع.

تجده في نهاية الأسبوع بعد تجميع حصيلة من التجارب يجلس لنصف ساعة ويُحلِّل تحليلًا سريعًا ذاتيًا لما حصل ويأخذ من معالجة نقاط توجيهية ليعود مرَّة أخرى للتجربة.

لاحظ أن إدراكه يتطوَّر من كثرة التجربة ووعيه يتقدم لأنه يحللها مع مختص ويقرأ عنها بشكلٍ عام. هذا الشخص خلال سنة سيتحوَّل إلى شخصٍ آخر.

***

شريكي يعاني عقدةَ الشك منذ بداية علاقتنا، يتفحَّص ملابسي قبل كل مرَّة نخرج فيها، وبدل أن أسمع كلمات الإطراء الَّتي يُحب سماعها كلُّ مَن يرتدي شيئًا جديدًا، أشعر أني أدخل في لجنةٍ إمَّا تعطي الموافقة وإمَّا الرفض بشكلٍ مُريب، يكره اهتمامي بشكلي أو جسدي ولا يُحب أن أحادث أيَّ رجل، يتفحص حساباتي بمواقع التواصل الاجتماعي ويخضعها للجنته إمَّا للموافقة وإمَّا الرفض، إذا فكرت في الخروج يصبح كالاستخبارات عن المكان ومع مَن ولماذا وكمية الوقت وكأني مجرمة تحت الرقابة. خلال سنتين بدأت أفقد اكتراثي به وأشعر أن الحياة معه مهلكة، لم أكن أريد الانفصال لأنني معتمدة عليه ماديًّا بدأت أدخل في علاقات. متعددة لأهرب من واقعي معه وأتنفس.

الحوار سؤال وجواب مع المرأة.

الشك المرضي

- **ما رأيك بعقدة الشك وما هي مسبباتها يا ترى؟**

تتكون نتيجة شعور باللا أمان وعدم الثقة بالنفس والنقص. تختلف أسبابها. ومنها:

- قد تكون وليدة أحداث في الطفولة، كاكتشاف الأم تخون الأب أو العكس، أو أحد الأبوين يعاني الشكَّ فيتشرَّب الطفلُ سلوكه.

- التحرش الجنسي بالرجل قد يشعره بنقص في رجولته ويشعر أن شريكته بالتأكيد ستخونه على مستوى اللاواعي.
- الخيانة من قِبل شريك سابق.
- تعدد العلاقات. إذا كان المتعدِّد يفكِّر بعقلية موروثة تقليدية فسيرى جميع النساء من خلال تجاربه معهن، فهو يكون مارسَ جنسًا مع متزوجة، وخرج مع مراهقة لحلفة مختلطة وغيرها من القصص التي تخالف معتقداته وتجعله يصنِّف النساء ويحكم عليهن.
- المثلية. عندما يكون مثليُّ الجنس متزوجًا بامرأة ويكون غير متصالح مع جانب المثلية فيه، تجده يشعر بنقصٍ في الرجولة وهذا يعني أن شريكته ستختار غيره.

- **هل يمكن علاجها؟**

هي مِن أصعب العقد علاجيًّا وتحتاج إلى مجهودٍ جبَّارٍ من صاحبها وصراحة مع ذاته.

- **أتعلم دكتور أنه في أول تعارفنا كان يحقِّق معي بما يخصُّ علاقاتي السابقة، وأعرف أنك نصحتني حينها بألا أتحدَّث عن الماضي لكنه أصرَّ. كان يسأل عن تفاصيل أستغرب اهتمامه بها فمثلًا كان يستفسر عن كلِّ علاقة كنتُ فيها ومدتها وشكل الرجل وكيف كنت أمارس الجنس، وهذا كان أهم جزءٍ بالنسبة إليه؟**

أحد الارتباطات الوثيقة بالشك هي الجنس، فهو المؤكَّد على أنه رجل يشعر بالنقص -طبعًا هذا رابط مشوَّه غير سويٍّ بين الجنس والرجولة-، لهذا تجد أصحاب هذه العقدة مهووسين بما تعرَّض له جسدك سابقًا. حين يعرف عن علاقاتك السابقة جزءٌ منه يغضب لأنه يؤكِّد أنك كباقي النساء لست طاهرة في عينيه، وجسدك دُنِّس من قِبَل غيره وجزءٌ آخر ينتشي لأنه يجعل العقدة تتنفَّس.

إذا كان عند صاحب عقدة الشك إدمانٌ بالإباحية قد تصل إلى تشوُّه غريزي يرتبط بالمتعة حين تمارس شريكته الجنس مع غيره في الواقع أو بالمخيلة، وتُلاحظ هذه الظاهرة لدى أصحاب عقدة النقص أيضًا وليس فقط بعقدة الشك لكنها ترجع لنفس الجذر، شعور الإنسان بدونية في ذاته وحين يمارس

غيره الجنس مع شريكه، هذا يجعل عقدة النقص تتحفَّز. الجنس بوابة تكشف العُقد النفسية للإنسان.

- **أشعر أحيانًا من كثرة تشكيكه بمصداقيتي صار لديَّ شعورٌ أني أريد أن أخونه ففي كل الأحوال في عينيه أنا متهمة.**

للأسف، سلوكيَّات صاحب عقدة الشك تجعله في بحث عن حقيقة حتى لو كانت غير موجودة، فحين يسألُك لماذا تأخَّرتِ عن المنزل وتبررين ويُحقِّق أكثر وتبررين أكثر، هكذا تنتشي العُقدة، ولو شعر بسكونٍ مؤقت بعد التحقيق لكن اعتقادك أنكِ إذا أجبتِه ستنتهي العقدة فهذا اعتقادٌ خاطئ، كلما أجبتِه تَغذَّت العقدة على المدى البعيد، عندما يخاف الإنسان من شيءٍ ويصبح شغله الشاغل وكل تركيزه فاحتمالية أن يصنع هذا الخوف له واقعًا عاليةٌ. لو لاحظتِ في قصتك معه شدَّة خوفه من النتيجة جعلته يتصرف بأساليب لا واعية تحقِّق هذه النتيجة.

يبنى الشك على قياسات وهمية، فمثلًا قد يبني فرضية أنكِ تحادثين ابن عمك بناء على مراقبته لبرنامج واتساب توقيت دخولكما وخروجكما أن يكون ذاته.

- **ما هو الخطأ الذي تعتقد أنني ارتكبته معه ليشك بي إلى هذه الدرجة؟ وما رأيك بردَّات فعلي معه؟**

الشك هو عقدة ذاتية وليست لها علاقة بك.

ردَّات فعلك تدل على عدم الاستحقاق، فأنت كنت تتنازلين وترضين بالقليل ولا تضعين حدودًا معه، فمن غير المسموح له أن يكلمك بهذه الطريقة أو يعاملك بهذا الأسلوب.

لا أرى أنه أمرٌ سوي أن تعيشي في علاقات متعددة وأنت مع شخصٍ يعاني الشكَّ، فإن اكتشف قد يتحوَّل إلى شخصٍ خطر وقد يؤذيك نفسيًّا أو جسديًّا. من الأفضل أن تجدي أسرع طريقة للانفصال إن كنت لا تحبينه.

- **هل تعتقد أن في علاقتي معه أملًا وأنه من الأفضل أن أوقف التعدُّد؟**

أنت فقط مَن تستطيع تحديد إن كان في العلاقة أملٌ، فإن كنتِ تشعرين أنكِ ما زلتِ تحبينه وترين جوانب إيجابية في شخصيته عدا الشك، يمكن أن

تخضع العلاقة لعلاج ثنائي وتتوقفي عن الخضوع لتحقيقاته وتضعي حدودًا صارمة.

بكلٍّ الأحوال، التعدُّد الذي تعيشينه ليس سوى هروب من واقعك، فلا أنصح بالإكمال فيه لأنه سيكون مُسكنًا للألم لا أكثر، وليس حلًّا سواء قررتِ الوجود مع شريكك أو الانفصال عنه.

- **هل هذا النوع من الخيانات يمكن التوقُّف عنه والرجوع لعلاقتي الأساسية من بعده أو هو رمز على أن العلاقة ماتت واندثرت.**

أنواع الخيانة من ناحية التحليل النفسي:

1. نشوة الهروب على شكل **علاقة عابرة أو صندوق احتياط**. تكون مؤقتة ولاستيفاء احتياجات معينة يمكن إيقافها.
2. **التعدد**. حيث يكون الشخص حتى قبل بدء علاقته مع شريكه يحب التعدُّد سواء كان عاطفيًّا أو جنسيًّا. هي مشكلة تحتاج إلى علاج ذاتي لأنها قد ترتبط بإدمانٍ لا واعٍ.
3. **العلاقة الكاملة**. لا يمكن الرجوع منها، وأقصد بالكاملة 9 شهور من تراكمية مواقف حب ويجب في هذه الحالة الانفصال عن الشريك الأساسي.

في قصتك أنت لست متعددة بل باحثة عن هروبٍ من علاقتك الأصلية، فالمتعدد لا يكون متعددًا بعد فترة سنتين من علاقة خنَّاقة بل يكون متعددًا بطبعه.

- **لو قررت إعطاء علاقتي معه فرصة، هل يجب أن أعترف له بما حصل لي وأنها مجرد خيانة هاتفية؟ وماذا تتوقع ستكون ردَّات فعله لو عرف؟**

الاعتراف لمريض بالشك بأنكِ خنتِه قد يودي بك إلى جريمة قتل بلا أدنى مبالغة، فأنتِ بهذا الاعتراف تخلقين الواقع الذي لطالما كان يدور في مخيلته. يجب أن تعرفي أنتِ نوع الخيانة تحليليًّا وتعالجي نفسك، ما ترينه مجرد خيانة هاتفية في عين الشكَّاك ستكون وكأنك كنت يوميًّا مع رجل مختلف

تمارسين أنواع الجنس وتتلذذين به، وسيعتقد أن هذا حصل في الواقع ومهما حاولتِ إقناعه بالعكس لن يصدِّق.

ردَّات فعل متوقعة حين معرفته:

1 - يطلب الجنس اليومي منكِ بهوس، جزءٌ منه لينتقم بشكلٍ لا واعٍ -قد يكون على هيئة اغتصاب- وجزءٌ منه ليتمتَّع بجسدك الذي دُنِّس من غيره -كما يعتقد-، وقد ينعتك بكلماتٍ في أثناء الجنس أو يسألك عمَّن أمتعك أكثر أنا أم هو، لأنه بعقله متيقِّن أنك مارستِ الجنس مع غيره.

2 - نوبات من الغضب والانفعال الحاد والصراخ واللوم المرعب والتهديد بالفضيحة أو القتل.

3 - ضرب عنيف مرتبط بشعوره بالنقص في رجولته.

4 - تسلُّط مرضي ومنعك من جميع حقوقك إجبارًا ووضع أجهزة تنصُّت لمراقبتك.

5 - لو كان لديك أطفال منه سيشكُّ بشرعيتهم.

6 - احتمالية تبليغ أسرتك ليكون الجميع ضدك فالكلُّ سيرى النتيجة ولن يرى المسبِّبات.

- **هل هذه ردَّات الفعل المخيفة تنطبق على جميع الرجال؟**

يُستثنى منها مَن يملك وعيًا، وهو نادرٌ للغاية، فيصبح الحدث كنداءٍ للصحوة يوقظه ليبحث عن ذاته ويعرف نواقصه ويعمل على تطوير ذاته، فيبدأ بالانفصال العاطفي عن شريكته، ويبدأ علاجَ ما حدث في العلاقة، ويعرف مسبِّبات السلوك ولا يركِّز فقط على النتيجة.

سيُعالج الخلل في العلاقة ولن ينغمس في البحث عن الحقيقة ونوعية الخيانة، ولن يكون كالمباحث في حياته بقربك.

- **ما هي أهم خطوة تنصحني بها لو أكملت معه العلاقة؟**

وضوحك في الضوابط للعلاقة، ما تقبلينه وما لا تقبلينه بكل صراحة، وألَّا تكون هذه الضوابط رمادية.

مثال «**ضابط واضح**»: لا أسمح لك بالتدخُّل في طبيعة ما أرتديه ولك الحقُّ في التعبير عن شعورك إن كنت تغار لكن لي الحق في القرار ولن أُجبر على ما تريد.

مثال «**ضابط غير واضح رمادي**»: كلما ارتديت شيئًا سأنتظر موافقتك عليه لكني أتمنى ألَّا تتدخل كثيرًا.

الضابط غير الواضح سيخلِق نسبةً عاليةً من الكبت لديك، فلن تشعري بتقبُّل داخلي له، وستغضبين بصمت كلما تطرَّق إلى أمر ما ترتدين. هذا من شأنه أن يقتل العلاقة خلال سنتين روحيًّا، لكن الضابط الواضح سيجعلك تعرفين الإكمال في العلاقة بلا إعادة وتكرير للمشكلات ذاتها.

***

أنا فتاة أرغب في الحديث عن مجموعة من تجارب التعارف السريعة التي مررت بها، وكنت أستغرب من تصرفات هؤلاء الرجال وما يريدون من العلاقة.

الحوار سؤال وجواب مع المرأة.

الصلة بين الرجل الشرقي والعلاقة العابرة:

- **الشاب الأول: كان يحاول إجباري أن أخبره كلما خرجت من المنزل إلى أين أذهب بالتفصيل، وماذا سألبس، ويتصل في أثناء خروجي للتحقُّق من أنني في ذات المكان الذي ذكرته، ودائمًا يردِّد: «أنا رجلٌ لا أرضى بأيٍّ لبس أو أيٍّ مكان تزورينه» فتركته في أول شهر لأنه لا يطاق.**

الغيرة التسلُّطية غير السوية: ترتبط بمفاهيم ذكورية مشوَّهة وخاطئة عن الرجولة. هو رجلٌ يملك عقدة نقص ويعتقد أن الرجولة تكمن في هذه التصرفات غير الناضجة، ويكون خناقًا في العلاقة فلا أحد يستطيع الإكمال معه. كلما قُيِّدت الشريك فقدَ اكتراثه فيك.

- **الشاب الثاني: كان متزوجًا ولديه 5 أطفال لكنه كان مصرًّا على تكوين رابطة معي، جلُّ تركيزه كان على محاولة خلق موعد في مكان خاص لنا.**

الكثير يعيش في ازدواجية زواج للواجهة الاجتماعية وعلاقات جانبية، مع التوجُّه لعلاقة عابرة.

- **الشاب الثالث: كان لا يتحدث معي إلا بتعليقات في سناب شات حين أضع صوري، وتركيزه كان على شكلي الخارجي فقط، يتساءل أحيانًا إن كنت أوافق السفر معه.**

التوجُّه الغريزي لجنسٍ عابر أو رفقة سفر عابرة. لا يريد بذل مجهود تكوين حتى رابطة عابرة فهو لا يتصل أو حتى يرتِّب مقابلة واقعية.

- **الشاب الرابع: كان متملِّقًا ويمدح فيَّ طوال الوقت ويعبِّر عن مدى حبه وعشقه بأشعار وقصائد، وأعرف يقينًا أن أيَّ امرأة ناضجة ستنفر من هذا السلوك فهو يوحي بعدم الصدق.**

مندفع بالشعور غير ناضج. كن حذرًا من أمثال هذا الشخص فهُم ما إن يضمنوا شعورك اتجاههم سيتغيرون، إما لفقد الاكتراث التدريجي وإما هوس التملُّك.

- **الشاب الخامس: يختفي في الليل بحجة نومه المبكر، يرفض أن يتواصل من خلال رقمه وعذره أنه لا يرى إلا السناب شات، متقطِّع التواصل ولا يرضى أن أبادر بالاتصال.**

احتمالية أن يكون مرتبطًا أو متزوجًا عالية، ويبحث عن صندوق احتياط.

- **لماذا أشعر أنَّ توجُّه الرجال أصبح للعلاقة العابرة يفوق الارتباطية؟**

في تنشئة الرجل، يطغى أسلوب تسخيف تعبيره الشعوري سلبيًّا كان (البكاء - الحزن - الخوف - الألم) أو إيجابيًّا (الحب - السعادة - الحميمية).

أيْ عبَّر بالسَّلب يكون ليس رجلًا، وإن عبَّر بالإيجاب يكون تشبَّه بالنساء -حيث يقنعونه في التنشئة على مفهوم رجولة مشوَّه، ومَن يفقد الاتصال بمشاعره سيصعب عليه الاتصال بشعور الآخر- لهذا تزداد نسبة النرجسية بين الرجال بشكلٍ ملحوظ مقارنةً بالنساء -حيث إنهم قد يفقدون التعاطف، وما إن يحصل ذلك يفقدون قدرتهم على بناء رابطة سوية مبنية على الحوار والتعبير-، بل ويصبح لدى البعض آلية اللا اكتراث ببناء الرابطة ككل، فتجده

يبحث عن علاقات عابرة ليسدَّ احتياجات معينة ويتزوج فقط على شكل مؤسسي.

ملاحظة: هناك نسبة في تزايد من النساء اللاتي يبحثن عن علاقات عابرة، لكن نسبيًّا بسبب تشوُّهات الرجل فهو يميل لها بشكل أكبر.

قال نزار قباني: «*الحب للشُّجعان والجبناء تُزوِّجُهم أمهاتهم*». ما يقصده نزار هنا هو كون بناء علاقة ناضجة أمر يحتاج إلى جهد وشجاعة وتعريض نفسك للألم والنضج من خلاله، لكن مَن لا يعرف الأسس للبناء ستجده يتزوج على خيار أسرته ولا يكون شجاعًا في مواجهة نفسه بما يريد وبكسب المهارات اللازمة لبناء علاقة حقيقية.

***

أنا شاب متزوِّج منذ سنة كاملة الآن. مشكلتي هي أنَّ زوجتي غير مكترثة بي نهائيًّا -لا توجد مواقف حب-، تحاول التهرُّب مني طوال الوقت، عند محاولتي ترتيب موعد معها دائمًا تؤجِّل أو تختار صديقاتها. تَنفر مني جنسيًّا ولا تحب أن ألمسها، حتى الأحضان لا تريدها، عندما أكون معها عيناها لا تسقطان عن الهاتف. لم تفكِّر يومًا بإحضار أيِّ هدية لي ولو رمزية. أفعل كلَّ مواقف الحب التي ذكرتَها لكنها لا تريد القُربَ مني. تزوجتها وفق الزواج التقليدي والغريب أنني إن واجهتها وطلبت الانفصال تطلب مني فرصةً ولا يتغيَّر شيءٌ.

الحوار سؤال وجواب مع الشاب.

احتياط المؤسسة الزوجية

- **ما هو تشخيص الحالة؟**

هي كانت تريد زواج مؤسسي والسبب إمَّا للهروب من الأسرة -ربما تملك أسرة متسلطة والزواج بوابة لهروب الكثير من الفتيات في الأسر الذكورية-

وإمَّا لأنها مثلية الجنس، وإمَّا لكونها تريد الإنجاب من شخص جيد وتكون أنت أدَّيت هذه الحاجة ومن ثمَّ لن تكترث بالانفصال عنك.

- **هل تعني أنني مجرد صندوق احتياط؟**

نعم، فالعلاقة لا اكتراثية، وأنت مجرد أداة لحاجة لديها.

- **أوليس كل ارتباط يحمل مشكلات في أول سنة؟**

المشكلات شيءٌ واللا اكتراث الكلي شيءٌ آخر. الفتاة حسب ما ذكرت لم تفعل أيَّ موقف من مواقف الحب منذ بداية العلاقة.

المشكلات إن وُجِدَت تكون بحدود وبنسبة لا تزيد على 4 إلى 1 لكي تكون علاقة صحية، أي بعد كل أربعة مواقف إيجابية يحصل موقفٌ سلبي واحد ويتم الحوار عليه وفهم أبعاده لتجنُّب تكراره. أما إذا ازدادت على هذا الحد فهذا دلالة على عدم توافق جذري ويُفضَّل الانفصال.

- **إذا أعطتني وعودًا بالتغيير، هل تتوقع أنها قد تفعل ذلك؟**

هي أعطتك وعودًا سابقة ولم ترَ منها شيئًا. لا تنسَ أنَّ مَن يمارِس سلوكًا مرة فهذا ليس سلوكًا عابرًا بل انعكاسٌ لشيءٍ أصيل في شخصيته. تغييرها سيكون لحظيًّا إن طلبت الانفصال وهذا وليد الخوف وليس الحب.

الجاذبية والتقبُّل المبدئي للآخر إمَّا أن يكون موجودًا وإمَّا غير موجودٍ منذ البداية، لكنها غير مُنجذبة لك ولا تحمل تقبُّلًا مبدئيًّا حتى لك، وهذا سرُّ نفورها الجنسي.

حقيقة البشر تظهر من بعد 6 إلى 8 شهور من المواقف التراكمية، وإن توقَّعتَ تغييرًا بعد هذا فهو أمرٌ نادر جدًّا.

- **ما هو الحل يا ترى؟**

مَن يعرف قيمة نفسه لن يقاتل لأجل مَن لا يدرك قيمته، إن لم تستشعر أن وقتك من ذهب وأن مَن يقترب منك وتعطيه فرصة يجب أن يكون ممتنًا لكونه أخذَ من هذا الذهب فستعيش على هامش الحياة.

***

تعرَّفت إلى شاب يدَّعي أنه ذو ثراء فاحش، وأراني قصوره ومركباته الرياضية. أحسست أنه رجل أحلامي وبدأت أتقرَّب منه، كان يشاركني بكلِّ ما فيه قلبه من أسرار، وكان يلمِّح أنه لم يتعرَّف إلى امرأة تُشبِه طريقتي في التفكير، وأني الوحيدة التي لا تريده فقط لأجل أمواله. تعرَّض فجأةً بعد شهرين لظرف في المحكمة فحجزوا على أمواله، وشاركني بما حدث وبأنه في ورطة ويحتاج إلى 20 ألفَ دولارٍ ليعيد تفعيل حساباته، قلت له إني سأقترض المبلغ له فرفض، ولكني في المرة الثانية أَصْررتُ فوافق على شريطة أن أعطيه المبلغ كاش وليس تحويلًا بنكيًّا نظرًا إلى مشكلاته مع البنك، وبأنه سيُعيد المبلغ في غضون أسبوع. بعد أَخْذِه للمبلغ بدأ يعاملني ببرود وعدم اكتراث، وبعد أسبوع سألته عن المبلغ فقال لي إنه محرج وإنه انسحب لأنه لا يستطيع إخباري بأن البنك طلب منه 20 ألفَ دولارٍ أخرى ليرفع التجميد عن حسابه، فغضبت لأنه لم يطلب مني، وأعطيته المبلغ ومنذ ذلك اليوم هو اختفى، لا أعرف ماذا حصل له، أخاف أنه تعرَّض لمشكلة ما؟

الاستغلال المادي وعمليات النصب والاحتيال

هذا نمطٌ دارجٌ لأسلوب النصب والاحتيال في العلاقات العاطفية لاستغلالك ماديًّا نظرًا إلى قلة إدراكك وتعاطفك المفرط وشفقتك التي يراها مَن يعمل في النصب سذاجة.

علامات النصب والاحتيال:

- ادعاء أنه ذو ثراء فاحش أو رجل أعمال بلا أدلة ملموسة بل فقط صور لا تعرف مصدرها.
- التواصل معك قد لا يكون باستخدام رقمه الخاص، أو يفضِّل استخدام البرامج التي تُمحى فيها المحادثات لكي لا يترك دليلًا عليه. «ستجده يختلق أعذارًا كثيرة لأسباب عدم قدرته التواصل برقمه».

- قد يختلق في بعض الأحيان قصة وهميَّة عن كونه في منظمة سرية، أو مُراقَبًا أو يعاني مرضَ عُضال علاجُه بالملايين.

- سيُعميك بصدقه، فهو من الصعب أن يطلب المال مباشرة -إن كان محترفًا- فقط يلمِّح للحاجة ويرفض العرض الأول لتأكيد مصداقيته، فقد يرد جزءًا من المبلغ في بعض الأحيان ومن ثمَّ يطلب مبلغًا أكبر وتكون حلقة شريرة، أو قد يقنعك أنه استثمر لك أموالك في عمل خاص سيدرُّ أموالًا طائلة لكن عليك التحلِّي بالصبر لترى النتيجة.

- يحاول إثارة شفقتك وتعاطفك وعاطفتك لهذا في أول أشهُر سيعطيكِ شعورًا بأنه يجدك مميَّزة ويعشقك ويتحايل عليكِ بأسلوب الكتاب المفتوح -يشارك أسراره ليعطيكِ إيحاءَ التميُّز ومن ثمَّ ينقضُّ عليكِ-.

يستهدف المحتال أصحاب الإدراك المنخفض، الذين لا يملكون كثيرًا من التجارب، قد يكون رجلًا أو امرأة على حدٍّ سواء.

القانون:

الاندفاع بالشعور علامة خطرة مهما حاول الآخر إقناعك عكس ذلك. أن تحاول **الحفاظ على شخص احتياطي** خارج علاقتك فقط لأنك تبحث عن أمان مزيف إن انفصلت، فهذا دليل على أزمة في هُويتك الذاتية.

لا تحاول أن تكون **بطلًا** لتنقذ أيَّ أحد، فبمحاولتك أن تنتشل مَن اختار الغرق ولم يكُن يومًا يريد **تعلُّم** السباحة لذاته تأكَّد أنك ستغرق معه. لتعرف إن كنت صندوقَ احتياط تساءل ما الذي يُقدِّمه الآخر لك بالأفعال لا بالكلام.

التعلُّق هو هروب من الذات وعلاجه الحقيقي يكمُن في العودة لنفسك، فهم ماضيك، تحليل أساسيَّات العلاقات، العمل على الاكتفاء الذاتي وخوض تجارب تعارُف تُريك أشخاصًا لم تكن يومًا تتوقَّع أنك ستقابلهم. يُبنى التعلُّق على جاذبية غير سوية ترتبط بعُقد الإنسان وحاجاته ونواقصه ومخاوفه.

الشك يقطع أواصر الرابطة العاطفية وينهي الأمان. إن لم تستشعر قيمة نفسك في كل علاقة تكون بها فتأكَّد أنك ستعاني في عالم العلاقات.



William blake

القانون الرابع: العلاقة الناضجة

- أساسيات التعامل المادي بين الشريكين.
- الحوار غير المريح وجلسات الصراحة.
- الاحتواء الشعوري أو التبرير المنطقي.
- كيف تتصرف وقت النزاع وآليات المراضاة.
- مفهوم الحب الناضج.

أعيش في خوفٍ مِن أن أُستَغل مِن قِبَل شريكي ماديًّا كما حصل مع صديقتي التي تصرف على شريكها. أعرف أن الرجل يجب أن يكون المسؤول عن الصرف في العلاقة، ولكن لا أعرف ما أستطيع اعتباره سويًّا وغير سويٍّ. في كلِّ موقفٍ تدخل فيه المادَّة مع شريكي أحتار ولا أعرف هل أتشارك معه أم يجب عليه أن يصرف؟

الحوار سؤال وجواب مع الفتاة.

أساسيات التعامل المالي:

- **ما رأيك بصديقتي التي تصرف على شريكها فهي المسؤولة عن الأطفال ومدارسهم الخاصة والغذاء في المنزل وحتى السَّفرات السياحية وإيجار المنزل بحجة أنَّ شريكها دخله محدود؟**

في اختيار الشريك المناسب، يجب على كلِّ شخص أن يأخذ الفوارق المادية بعين الاعتبار. أعرف أن المادَّة هي ليست الأساس الذي تُبنى الرابطة العاطفية عليه، لكن الكثير من العلاقات نُسِفت وتزعزعت بسبب عدم الوضوح بالأساسيات المادية بين الشريكين، أو شريك يملك عقدة مادة، أو وجود فارق ملحوظ بين الشخصين في المدخول الشهري والقدرات المادية دون حوارٍ واعٍ لكيفية خلق نمط حياة مناسب للطرفين.

كان يجب على صديقتك التفكير أولًا قبل الإقدام على خطوة الارتباط من شخص دخله محدود إلى درجة أنه غير قادر على أيٍّ من المسؤوليات المادية الرئيسية. هناك حالات خاصة حين يكون الشخص يدرس وهذه فترة مؤقتة ومن ثمَّ سيعيد لك على الأقل نصف ما صرفتِ بناءً على اتفاق بينكما.

- **هل تقصد أن الصَّرف على كلِّ شيءٍ في المنزل وخارجه يجب أن يكون بالمناصفة؟**

العُرف في العالم العربي أن الرجل هو المسؤول عن المصروفات، ومصدر هذا العُرف له شقٌّ من الطبيعة البشرية وهو أن الرجل يميل إلى الاعتناء المادي

-Provider- وهذا ما يُشعر شريكته بأمان، والمصدر الآخر هو أن النساء سابقًا كنَّ لا يعملنَ بسبب أن المجتمعات كانت شمولية ذكورية فيها الرجل يعمل والمرأة تربِّي وتهتم بشؤون المنزل، لكن في يومنا هذا عرفت النساء أنه لكي يحقِّق الإنسان ذاته فالعمل ضرورة له سواء كان رجلًا أو امرأة، وأن الإنجاب خيارٌ وليس سُنَّة حياة أو إلزامية، وأنها يجب أن تتشارك في التربية وشؤون المنزل مع شريكها، لهذا شخصيًّا أرى أن المشاركة بين الشريكين في عالمنا المعاصر هو الأسلوب الأفضل من الناحية المادية والحياتية، مع نسبية الاعتناء المادي من قبل الرجل بشكل يزيد على المرأة.

- **ألهذا أشعر بشعورٍ مختلف حين أكون في موعدٍ معه وأراه يصرُّ على دفع الفاتورة على عكس شريكي السابق الذي يتذمر من غلاء المطعم وحين تأتي الفاتورة يطلب مني أن أدفع النصف؟**

أسلوب الإصرار بأن يدفع ينقل شعورًا بالجاذبية لك لأنه المُحتوِي في هذا الموقف، الأمر لا يتعلَّق بالمادَّة بل بالشعور ذاته بأن لديَّ رجلًا صلبًا يمكن الاعتماد عليه.

شريكك السابق بدت عليه علامة تدل على عقدة المادَّة وهي التذمُّر المادي، فلو كان لا يملك مبلغًا كافيًا كان يجب عليه أن يرفض بأسلوبٍ راقٍ الذَّهاب إلى هذا المطعم، وأمَّا دفع نصف الفاتورة قد يبدو سلوكًا طبيعيًّا لكن سينقل لك لمسة من عدم الاحتواء.

- **أشعر أنك تناقض نفسك دكتور، فأنت من يدافع دائمًا عن حقوق المرأة وتدعو للمساواة بينها وبين الرجل، والآن تدَّعي أن الرجل يجب أن يكون نسبيًّا مُحتوِيًا بالمادة أكثر؟**

المساواة في الحقوق بين الرجل والمرأة أمرٌ لا دخل فيه بقوانين الجاذبية في التحليل النفسي، فبالطبع سأدافع عن حقوق أي إنسان مضطهد أو يجهل حقوقه أو لا يُعطى ما يستحق، وهذا يتجلَّى فيما تتعرَّض له النساء في الوطن العربي، حتى لو كانت بعض الدول العربية تكفل لهن حقوقهن، لكن العيب قد لا يكون في القانون الخاص بالدولة بل بالأُسر وكيف تمارس الاضطهاد على بناتها وتستلب حقوقهم.

الاحتواء المادي لا يعني أن يصرف في كلِّ شيءٍ بنسبة أكبر، لكن أن يكون قائدًا ويكون له تقديرٌ للأمور ولاحتياجات الأسرة ولشريكته.

مثال صحيح: شريكته تريد السفر إلى أوروبا فسألها، هل أنتِ في أيِّ حاجة إلى أيِّ دعم مادي، فأنا مستعدٌّ؟ فرفضت المساعدة، وإذ به يُحوِّل مبلغًا إلى حسابها البنكي ويخبرها أنه لها ولا يريد النقاش في الأمر لأنه يرفض أن تسافر بلا أن يُشعرها بالدعم. أي امرأة تمر بمثل هذا الموقف ستشعر بالعمق أن لديها رجلًا مُحتوِيًا كمبدأ، فالأمر هنا ليس بالمادة ذاتها بل بالمبدأ.

مثال خاطئ: يصمت حين تريد السفر وإذا قالت له أحتاج إلى بعض المساعدة ماديًّا يتعذَّر ويطلب وقتًا ليراجع حساباته، ويحاول التملُّص من الأمر بكلِّ الطرق، أو يعطيها محاضرة عن كون السفرة ليست ضرورة.

- **لكن قد تكون امرأة مادية وتضغط على شريكها بطلب أن يشتري لها الماركات العالمية من ملابس ومجوهرات بحجة أنه يجب أن يحتويها ماديًّا.**

هنا يجب على الرجل أن يُقدِّر، هل هي إنسانة مستغلَّة؟ أم أنها تبحث عن احتواءٍ؟ فمثلًا امرأة تُذكِّر شريكها بالأعياد بألَّا ينسى أن يهديها شيئًا وهي تبتسم وهو يردُّ أنا في حالة ضغط مادي هذه الفترة فلا أستطيع أن أعدك بشيء. هنا المرأة لم تكن تريد أن تضغطه أو تحرجه، ولم تطلب هدية بسعر معين بل كانت فقط تريد الاحتواء.

أما في قصة أخرى تقول امرأة لشريكها: «أحتاج إلى 5000 دولارٍ لهذه الحقيبة، جِدْ طريقة لتحصل على المبلغ، ولا تنسَ أني أريد أن تحجز لي لأسافر الأسبوع القادم وفواتير السفر ومشترياتي سأرسلها إليك لتعوضني»، هنا أسلوبها فيه فرض للذات وعدم تقدير، وهنا يكمن الاستغلال.

- **إحدى زميلاتي بالعمل شريكها يحتويها ماديًّا، لكن حين يأتي وقت الهدية يُفضِّل أن تكون من الذَّهب وليس من الملابس وهذا الأمر أحيانًا يزعجها، فما رأيك؟**

الهدية يجب أن تكون كما يريد الآخر وليس كما نريدها نحن، فأنا شخصيًّا لو أحضرَتْ لي شريكتي ملابس رياضة وكُتبًا ومكمِّلات غذائية سأفرح بشدَّة، رغم أن هذه الأمور بالنسبة إليها قد لا تكون مهمة أو ضرورية.

الرجل في هذه القصة يفكِّر من ناحية منطقية مادية، فالذَّهب يُباع بسعره أو بأغلى منه، ويفيد وقت الحاجة على عكس المقتنيات الأخرى والأزياء، لكن في الإهداء لا تكون هذه الطريقة الصحيحة، يجب أن تشرح له الأمر، وهذا لا يعني أنه يعاني عقدةً في المادة.

- **ما فهمتُ من كلامك أن الأمور المادية تقوم على الحوار بين الشريكين، ويجب ألَّا تكون بشكل إلزامي، وأن تحوي نسبةً من المشاركة من ناحية، ونسبةً من الاحتواء المادي الرجولي من ناحية أخرى.**

الحوار هو الأساس في بناء أيِّ رابطة عاطفية كانت أو جنسية أو مادية. الإلزامية دون تقدير لظروف الآخر منفِّرة. الاحتواء المادي الرجولي جذّاب.

- **شريكي طلب أن أشاركه في العمل الخاص وأن أقترض لأعطيه المال وسيعطيني من الأرباح كنسبة، فما رأيك؟**

لا أنصح بالشراكة مع الأسرة أو الشريك، لأن دخول المادة في الأمر قد يُنهي الكثير من العلاقات. المادة قد تُحوِّل الإنسان إلى وحش كاسر مهما اعتقدتَ أن هذا الأمر غير مُمكن لأنك تعرف شريكك حق المعرفة، فالبشر يتغيرون والمادة قد تُظهر لك جوانب بشعة صادمة، فلا أرى أنها مجازفة مستحقة. إذا اضطررتِ يجب أن يكون هناك توثيقٌ بعقد قانوني للاقتراض لأن الحقَّ حقٌّ، وكثير من العلاقات كان فيها نرجسيٌّ خفيٌّ مُستغِلٌّ ماديًّا يكشِّر عن أنيابه بعد أَخذ الأموال، ويجب أن تتعاملي معه كشريك في العمل بلا عاطفة في أثناء الحديث عن العمل، وهو أمرٌ ليس بالسهل تطبيقه.

- **في عيد ميلادي أحضرَ لي هدية رمزية «ورد وكاكاو ودمية» لكن هذا أحزنني ففي عيد ميلاده دائمًا أُحضر له شيئًا ذا قيمة لأني أشعر أن قيمة الهدية تُعبِّر نسبيًّا عن قيمته لديَّ.**

كلامك صحيح، قيمة الهدية لها أثرٌ ومعنى وتنقل رسالة واضحة عن قيمة الشخص خصوصًا في مناسبات كهذه، فلا عيب بالهدايا الرمزية بين الحين والآخر لكن ليست هي الأساس في المناسبات التي تتوجب مثلًا دعوة عشاء رومانسي وهدية قيِّمة على طاولة المطعم، والورد وربما ليلة في فندق أو تذكرة سفر –حسب القدرات المادية–.

- **حتى إنه حين يعطيني هدية قيمة مرة كل سنتين أو ثلاثٍ، أشعر أنه يفعلها من باب الواجب وليس الاحتواء المادي، حيث يقول لي هذه هديتك ويصمت.**

حين تُقدَّم الهدية يجب أن تسأل الآخر عن رأيه، وتعبِّر عن كَم هي لائقة به وتحدِّثه عن سبب اختيارها، قليلٌ مَن يفهم هذا النوع من الاحتواء.

***

أنا رجل أعمال أملك جدولًا مزدحمًا، لا أعرف كيف أتعامل مع شريكتي حين تكون حزينة أو تتحدَّث عن مشكلة ما، صارت تردِّد: «لا أشعر بالرَّاحة في الحديث معك فأنت لا تفهمني، احتياجاتي ليست أولوية لك ولا تجد لي وقتًا، وكلمة مشغول صارت أكثر الكلمات التي أسمعها. أقدِّر عملك وأعرف أنك تحبني لكنني أصبحت لا أعرف كيف أتحدث معك، فكلما شكوت لك إمَّا تبرِّر وإمَّا تنفعل وإمَّا تذكِّرني بما تقدِّمه لي وإمَّا تلومني».

الحوار سؤال وجواب مع الشاب.

الحوار غير المريح وجلسات الصراحة

- **أعرف أنك تشدِّد على ضرورة الحوار دكتور، لكن لا أعرف كيف أحاورها وكلما تحاورنا تتحوَّل المشكلة إلى مشكلة أكبر، فلا أدري ما هو الحل؟**

الحوار غير المريح هو الأساس الذي تُبنى عليه الروابط، وهو غير مريح لأنك ستشارك ما يزعجك وتعبِّر عنه بوضوح، وكذلك الشريك، لكن من خلاله سيصل كلٌّ منكما إلى تفهُّم الآخر واحتياجاته، وما يعجبه وما لا يعجبه، وهذه هي جلسات الصراحة.

- **وما هي جلسات الصراحة وكيف تُطبَّق في العلاقة؟**

تخصيص وقت أسبوعي أو أكثر من مرة في الأسبوع حسب الظروف، ويكون هذا الوقت ليعبِّر كلٌّ طرفٍ عمَّا أعجبه في سلوكيات الآخر ليزيد منه، وما لم يعجبه ليوقفه.

شروطها:

- لا تبرِّر ما حدث أبدًا لأن الشريك هنا يريد أن يشارك ما في قلبه، والتبرير قد يزيد المشكلة وكذلك المقاطعة في أثناء حديثه، فيجب أن تكون صامتًا ومنصتًا، وألَّا تفكِّر فقط بكيف ستدافع عن نفسك وموقفك، بل فكِّر في مشاعر الشريك في هذه اللحظة وأكِّد شعورَه وإعطاءه قيمة كاملة.
- التعبير يكون سويًّا ومنضبطًا بلا تمادٍ أو وقاحة أو سخرية.
- النقد للسلوك وليس للشخص.
- المعاتبة بلا لوم أو مِنَّة أو انفعال، بل بتذكيرٍ راقٍ.
- ذكر إيجابيات وسلبيات، ويُفضَّل أن تكون النقطة السلبية بين نقطتين إيجابيتين.

الاحتواء الشعوري بدل التبرير المنطقي

- **في موقفٍ في أثناء تناولنا الطعام، ذكرَتْ شريكتي أنها تشعر أنني فقط أهتم بما آكل أنا ولم أحاول التحقُّق من طعامها وإن كانت في حاجة إلى مزيد. انفعلت وبررت بأنني متعب في هذا اليوم وأنها تخلق مشكلات من العدم، وأن هذا أمرٌ تافهٌ ولا داعي لكلِّ هذا التدقيق، وأنها لماذا لا تقدِّر أني أحضرتها لهذا المطعم الفاخر رغم كثرة أعمالي في ذاك اليوم، فقامت عن طاولة الطعام عابسة وقالت: هذا ما أتحدَّث عنه، أنت لا تفهمني. ما هو تفسيرك لما حدث؟**

هي كانت تتحدث بمشاعرها، تودُّ منك أن تعتني بها وتهتم بتفاصيلها، ولم تقُلها بأسلوب وقح أو بتمادٍ. تعبير المرأة يكون عن اللحظة الراهنة وما تحس به الآن بلا تطرُّق إلى المنطق، وهذا غالبًا لاتصال النساء بمشاعرهن بشكلٍ أكبر من الرجال بشكل عام بسبب سوء تنشئة الرجل وإعدام الجانب

الشعوري في طفولته في أغلب الأحيان، للقاعدة استثناءات إذا كانت التنشئة سوية.

ردة فعلك كانت أنك أخذت الأمر بشكل شخصي، وغضبت وبدأت تبرِّر بالمنطق، ومن ثمَّ سخَّفت شعورها بكونه أمرًا تافهًا، ثم بدأت تَذكِيرها بما تُقدِّم وتُشعِرها بأنها غير مُقدِّرة أو تلومها، لكن ما فَعلْته سيزيد الأمر سوءًا وفعلًا أنت هنا لا تفهمها ولا ترى شعورها، أنت فقط تحاول الدفاع عن نفسك.

هي لم تُرِد منك سوى الاحتواء الشعوري، ويكون كالآتي «حدِّثيني أكثر عن مشاعرك حبيبتي (**فتح القلب**). صحيح أنا أتفهم ألمك (**توكيد شعورها**)، وأعتذر لأني كنت فعلًا لا أعتني بكِ في أثناء أكلك (**الاعتذار بصدق**)، اليوم كنت مشتتًا من كثرة العمل ولم أقصد أن أنقل لك هذه المشاعر (**توضيح بسيط بلا تبرير مطوَّل**). هيَّا، افتحي فمك جميلتي أريد أن تذوقي هذا الطبق السُّكري كشفتيكِ بعد أن تحضنها (حلٌّ واقعيٌّ بهدوء ومغازلة).

آلية التعامل وقت المشكلة:

- **آه يا دكتور، أتعرف كم من موقفٍ دار بيني وبينها على نفس الشَّاكلة: تبرير منطقي «الدفاعية»، ولوم وإشعار بأنها غير مقدَّرة وانفعال، في حين كل ما كانت تريده هو أن أطلب أن تشارك مشاعرها معي وأُؤكِّدها، أن أعتذر بتوضيح بسيط وأحضنها وأكمل بمغازلة أو دلع وكأن أمرًا لم يكُن.**

لو عرف الرجال أن الأمر بهذه البساطة لتحسنت علاقاتهم بشكلٍ ملحوظٍ وجذريٍّ، لكن للأسف ليس الكثيرُ منهم مُدركًا أن عالمَ العاطفة هو علمٌ فيه أساسيات لم تُطرَح لهم من قِبَل أي أحد، وكل سلوكياتهم العاطفية موروثة وبلا أساس للأسف.

- **أريد اطلاعك على أمر يتكرَّر في داخلي دكتور كلما كانت شريكتي حزينة أو غاضبة أو وصلت إلى مرحلة تفكر فيها في الانفصال. أشعر بأني أريد الانسحاب وأتقوقع على نفسي وبأني مظلومٌ في القصة، وأني مهما فعلت فهذا لن يرضيها، وأنفعل بشدَّة وأتأثر بما تقوله بشكلٍ شخصيٍّ وأشعر أني فعلًا**

يجب أن أتخلَّى عنها، تتملكني مشاعر الضعف والانهزامية وأريد الهروب منها. ما هذا يا تُرى؟

هذه ردَّاتُ فعلٍ غير ناضجة مرتبطة بطفولتك، ولها دلالات على أنه لم تُقبَل كطفل وتُخُلِّيَ عنك بشكلٍ مباشر أو غير مباشر.

تتحوَّل إلى سلبي حين زعلها وتتفعَّل عقدة الضحية، فتشعر بأنك منكسر ومظلوم، كما تتفعَّل بواقٍ من عقدة الطفل، فتأخذ ما تقوله بشكلٍ شخصيٍّ وتنفعل وتدافع. تقنعُ نفسك بأنك غير مكترث بها أيضًا وأنك تريد التخلِّي لأنك تخاف أن تتخلَّى عنك كالطفل الذي يخاف أن تتركه أمه، لهذا تصبح تجنُّبًا وتريد الهروب من الحدث وتسيطر عليك مشاعر السَّأم وتنغمس بالألم.

- **كيف يجب أن أتصرَّف إذًا؟**

أن تكون رجلًا صلبًا في الموقف لا تهتز ولا تنهار، وأن تعالج مشكلتك وطفولتك مع مختصٍّ.

السلوك الصحيح: أن تكون إيجابيًّا في الموقف وتحاول قدر المستطاع تطبيق الاحتواء العاطفي، ومن ثم تبدأ بمراضاتها. إذا رأتك شريكتك في حالة انهيار قد ترضى من باب الشفقة، لكن إن رأتك متماسكًا وقويًّا ستنجذب لتكون بقربك وستعرف أنها تستند إلى صخرة صلبة.

أن تكون مسؤولًا عن مراضاتها وألَّا تهرب من الموقف وألَّا تتركها فترات في ضيقها. لا مجال للضَّعف في هذه الفترة ويجب أن تنقل لها اكتراثك، أن تفرض ذاتك بلا إجبار فإذا رفضت الحديث لا تنسحب فورًا كالطفل الخاضع الذي أعطته أمه أمرًا، بل قِف في مكانك وأَصْرِر على أنك لن تذهب إلا حين تريح قلبها.

المراضاة

- **أعرف أنه سؤالٌ للبعض بدهيٌّ، لكني فعلًا لا أعرف ماذا تعني بالمراضاة.**

- الاحتواء الشعوري بدل التبرير المنطقي.
- الاحتضان الجسدي.
- الاعتذار الصادق بتوضيحٍ لمشاعرك.

- الهدية ذات القيمة وليست الرمزية.
- تُعاملها كطفلتك ولا تأخذ ما تقوله بشكلٍ شخصيٍّ.
- قاوِم عنادها بفرض الذات.
- لا تجبرها على أن ترضى في الوقت نفسه.

- **لكن أشعر بعدم الراحة إنْ لم ترضَ في الوقت نفسه، فهناك حكمة متداولة تقول: «لا تنم يومًا قبل أن تحلَّ أنت وشريكك المشكلة وتتراضَيَا»، فما رأيك؟**

الرضا شعوريًّا قد يأخذ وقتًا، لكن تطبيقك للأسلوب الاحتوائي سيُشافي شعورها جزئيًّا وتتابعيَّتك بعد الحدث بسلوكيَّات اهتمام ستشفيها مع الوقت.

تخيَّل أني شتمتك أو قلتُ كلمة تجرحك، هل يا ترى سترضى فوريًّا بمجرد أن اعتذرت؟ أم ستأخذ بعض الوقت لتتشافى مشاعرك؟ لا تلحَّ على الرضا السريع بل أكمل السلوكيات الدَّالة على أن مشاعرها قيَّمة بالنسبة إليك.

***

أنا رجل قرأ في كتابك «عقدك النفسية سجنك الأبدي» عن الحب الناضج، ولأكون صريحًا معك شعرت أنه أشبه بالأمر المثاليِّ المستحيل، ولديَّ بعضٌ من التساؤلات بما يخصُّ العلاقة الناضجة.

الحوار سؤال وجواب مع الشاب.

مفهوم الحب الناضج

- **هل يا ترى نبحث عن علاقة مثالية وكما تقول إننا البشر كلُّنا نعاني عُقدًا منذ طفولتنا؟**

نريد الإنسان الذي نشعر معه بأريحية وكيمياء بعد الحوارات الاستكشافية في الأشهر الثلاثة الأولى من فترة التعارف، وفي الأشهر الثلاثة الثانية نلاحظ مواقف الحب تتراكم، الشمولية منها والتفصيلية، وبالأشهر الثلاثة التي تليها نلاحظ مدى تقبُّل لعُقد ونواقص بعضنا بعضًا بعد إخضاعها للحوار، وفي

آخر ثلاثة أشهُر تُوضع ضوابط واضحة عمَّا يتقبَّله كلُّ طرفٍ من عادات ونمط حياة وما يرفضه، ويُتَّفق عليها، وهنا في هذه السنة تكون قد صُنعت علاقة ناضجة.

ليس شرطًا أن يكون شخصًا مثاليًّا، لكن الشرط أن يوجد التقبُّل للآخر وعُقده ونواقصه واحتياجاته.

- **لكن لماذا أجد في عالمنا المعاصر أن أغلب الناس يتَّجهون للعلاقات العابرة أو يخافون الارتباط؟ حتى زيجاتهم ليست سوى روتين أو صورة اجتماعية إلى درجة أصبحت أشكُّ بوجود الحب؟**

نعيش في عصر التخلِّي السريع، التعلُّقات العابرة، وعلاقات سامَّة لا تعرف طعمَ النضج. أصبح الفرد منَّا يخاف الارتباط لأنه يحوي تعريةً للذات وسيرى الآخر ما وراء الصورة المثالية التي نرسمها بالخارج، سيرى عيوبنا ونواقصنا وزلَّاتنا، ونحن نريد أن تُوضع هذه النواقص خلف ستار وألَّا تُرى. نحاول أن نكون كلَّ شيءٍ إلَّا أنفسنا، نحاول البحث عن التقبُّل من خلال مصادر استحقاقٍ خارجية -مال أو جمال أو سلطة- إن فقدناها فقدنا هُويتنا الذاتية. أصبحت آذاننا صمَّاء لصوت الحب الحقيقي فهي لا تُنصت سوى للعُقد، عُقد التخلِّي والقُرب واللا أمان والنقص والاستحقاق. عقول مُضطربة بسبب سوء تنشئتها، وقلوبٌ منكمشة تخافُ أن تحب. نسينا أن الحبَّ تغذيةٌ، وأنه يزيد من قيمة وجود الإنسان ومن معنى حياته، لا يعرف قيمة الحب إلا مَن يجرِّبه فهو تجربة فريدة من نوعها. حين تكون مع إنسان تعرف يقينًا أنه لا يصنِّفك ولا يحكم عليك، ورغم كلِّ عيوبك يريد إكمال الطريق معك، حين تعرف أنك في الشدَّة تملك صخرةً تتكئ عليها.

للأسف، صار البعضُ يريد التعدُّد فقط ليرفع استحقاقه الهشَّ، وآخر يشعر بأنه متميِّز فيريد أن يقدِّسوه ويتجمهروا مِن حوله، وأخرى تظلُّ مع المتمادي المُهين فلا تسمح لفرصة دخول حبٍّ صادقٍ لحياتها، وتلك التي تعتقد أن عزوفها عن التعارُف السوي طهارة وهي تتألم من شدَّة الوحدة، وآخر همُّه أن يمارس الجنس مع كلِّ مَن يقابله وكأنه بهيمة، وأخرى قبلت بزوجٍ كواجهة اجتماعية وحبيب خلف الستار، وآخر ينوح على أطلال حبٍّ

سابقٍ يتلذَّذ بألمه وهو في نفس الوقت يحرم نفسه من الحب، وآخر يبحث عن صاحبة الشكل الجميل ليمشي قربها وتغذِّي له نقصه متناسيًا أن الجاذبية الحقيقية لا تقوم على الشكل، وأخرى تطارد مَن يرفضها وترفض مَن يقبل بها. وا أسفاه على حالنا وما وصلنا إليه اليوم، بعد أن ذُقت شخصيًّا طعم الحب الناضج عرفت كم كنت مخدوعًا بتعلُّقات لا تمثِّل روحي، وكم هو جميلٌ أن أظهر بنواقصي وأشعر بالتقبُّل.

- **متى ينتهي الحب الناضج؟**

عندما تتوقَّف المواقف التراكمية مدة لا تقل عن 6 شهور يبدأ بالتلاشي، فهو ليس كالأساطير شعورٌ لا يتغيَّر. بل هو يُبنى على المواقف ويُهدَم بها.

من يكون في حبٍّ ناضج يعرف أنه يعرِّض نفسه للجرح وأن هذه العلاقة قد تتغيَّر يومًا ما، فهو يثق بناءً على تراكمية المواقف بأن هذا الاحتمال منخفض لكنه ليس معدومًا.

- **ألهذا يوجد بعض الناس كانوا في علاقات ارتباطية لسنوات، إلَّا أنهم بعد أن تزوَّجوا انفصلوا بسرعة؟**

لأنهما ربما بعد الزواج توقَّفت مواقفهما التراكميَّة بسبب الضمان، فأصبح كلُّ واحدٍ منهما لا يُعامِل الآخر كحبيب، ولم يحافظا على المسافات والاستقلالية الذاتية لكلٍّ منهما. فالمفاهيم المرتبطة بالزواج المتعارف عليه في مجتمعاتنا تحمل إلزامياتٍ وقيودًا منفِّرة. لهذا يجب أن يكون مفهوم الزواج خاصًّا بطريقتكما التي تفضِّلانها. ولا تختلف الضوابط بعد الزواج عمَّا قبله.

لاحظتُ أنه بعد الارتباط تتغيَّر شروط البعض، فيحرمك مثلًا من محادثة أي صديق من الجنس الآخر، أو ارتداء الملابس التي اعتدت عليها، أو الإكمال في عمل خاص يمثِّلك، أو في دراسة بالخارج ترتبط بأحلامك أو رياضتك أو مهاراتك التي تحب ممارستها، وهنا يشعر الآخر بعدم التقبُّل ويفقد الحب حلاوته. وفي أحيانٍ أخرى يصبح ملتصقًا فيك وكأنك ملزمٌ بقضاء كلِّ الوقت معه، وحتى إن فكَّرت في السفر مع أصدقائك قد يمنعك ويشترط السفر معه. هذا وغيره من الأمور التي لا يكون فيها حفاظٌ على المسافة والاستقلالية الذاتية لكلٍّ منهما.

علاوةً على هذا، إذا كان أحد الشركاء مهتمًّا برحلة النُّضج وتطوير نفسه، والآخر غير مكترث قد تتغيَّر مشاعر الأول مع الوقت بسبب الفجوة في الوعي.

وصف **جبران خليل جبران** الحب الناضج بأسلوبٍ تحليليٍّ عميق:

فليكن بين وجودكما معًا فسحاتٍ تفصل بعضكما عن بعضٍ حتى ترقص رياح السموات فيما بينكما... أحِبَّا بعضكما بعضًا ولكن لا تقيِّدا المحبة بالقيود بل لتكن المحبة بحرًا متموِّجًا بين شواطئ نفسَيْكما... اطْفُوَا معًا ولكن لا يقرب أحدكما من الآخر كثيرًا لأن عمودَيْ الهيكل يقفان منفصلين.

القانون:

المادة هي أحد الأسباب الرئيسية لكثيرٍ من الانفصالات، ولهذا يجب الوضوح في الأسس المادية المُتَّبعة في العلاقة السوية الناضجة. جلسات الصراحة والحوار غير المريح والاحتواء الشعوري والمراضاة هي أعمدة للنضج العاطفي. صناعة الحب الناضج تتطلَّب نضجًا منك على المستوى الشخصي، وهي رحلة ظاهرها حبٌّ للآخر لكن باطنها صناعة الإنسان الحقيقي فينا.



Santiago rusinol before the morphine

القانون الخامس: الانفصال والتحايل العاطفي

- التمسك: إلى متى؟
- الحاجة إلى المسافات وأعذار الهروب.
- كيف أعيد مَن فقد اكتراثه؟
- التحايل العاطفي فترة الانفصال.
- ألاعيب نفسية تجعلك تتعلَّق.
- عدم التوافق مع الزوج أو شغف الحبيب.

حيـن تغيَّـرت شـخصية شـريكتي السـابقة في علاقـة عابـرة لـم تتجـاوز الثلاثـة أشـهُر، حاولـت بـكلِّ الطُّـرق معرفـة السَّـبب وتمسَّـكت بهـا لأشـهر دون فائـدة، بـل كانـت تـزداد بـرودًا إلى أن انفصلنـا، في علاقـتي الحاليَّـة الارتباطيـة لسـنتين، لاحظـتُ أن شـريكتي بـدأت بالانسـحاب واللا اكتـراث التدريجـي، فهـل أنسـحب مـن العلاقـة لأحفـظ كرامـتي، أم أحـاول معرفـة الأسـباب والتمسُّـك؟

التمسُّك

يعتبر موقف التمسُّك هو أحد الأعمدة الأولية التي يقف عليها الحب، فما إن يسقط التمسُّك يسقط الحب معه.

المهلة التي تعطيها لتتمسَّك بشخصٍ ما تعتمد على طبيعة العلاقة، فكلما كانت العلاقة تحوي عمقًا وارتباطًا مدةً أكبر وتستند إلى مواقف أكثر ستزداد مدَّة التمسُّك.

في العلاقة العابرة لن تتجاوز مدَّة التمسُّك عن الأسبوع أو الأسبوعين على أكثر تقدير، لكن في العلاقة الارتباطية قد تصل إلى شهرين لأن الشخص يستحق أن تحاول لأجله، ولا يوجد في هذا أي كرامة أو كبرياء، إلَّا إذا كان الآخر يتعمَّد إذلالك أو إهانتك بشكلٍ مباشر.

تمسُّك هذا الشاب في العلاقة العابرة لأشهر يدلُّ على نوعٍ من التعلُّق العاطفي، فهو كان يتنازل كثيرًا، والآن في قصته الحاليَّة أصبح يخاف أن يُجرَح أو أن يُتَخَلَّى عنه فقرَّر الانسحاب. كلُّ سلوكياته وليدة عُقده النفسية، فقد تكون شريكته فاقدة الاكتراث حاليًّا لأنه كان يتصرف بسلوكيات خاطئة وربما إن سمحَ لها بالحوار قد تُحلُّ الأمور.

***

أصبحت شريكتي تتعذَّر بكمية العمل الذي تملكه ومشغولياتها مع أسرتها وأصدقائها، وبالضغط النفسي والإرهاق الجسدي، وصارت مبتعدة عني ولا ترد على اتصالاتي وتنظر إلى رسائلي وتتجاهلها. أشعر بالتعاطف معها وأني يجب أن أتمسّك بها، رغم أني حين تواصلت مع أختها أخبرتني أنها سعيدة، ولكنها إن أجابتني ترد بكلمة واحدة فقط أنها متعبة. مؤخَّرًا حين واجهتها قالت لي أحتاج إلى بريك ومساحة لأني أريد التركيز على نفسي وغير مستعدة للعلاقات، يمكنك أن تكون صديقًا لي وأعرف أنك تستحقُّ أفضل مني.

المساحة وأعذار الهروب:

لا يوجد شخصٌ مشغولٌ بالحب، لا تنسَ هذه القاعدة. لا يعني هذا أن البعض منا لا ينشغل بين الحين والآخر، وهذا يقلِّل نسبيًّا اكتراثه بشريكه لكن يعمل على التصحيح بأسرع الأوقات إذا أدرك من أول شكوى يتلقاها من شريكه، لكن الواضح في هذه القصة أن الفتاة فقدت اكتراثها بهذا الشاب لكن لا تريد مواجهته بهذا الشيء إمَّا بسبب الحرج، الخوف على مشاعره، الشفقة عليه وإمَّا لأنها تريده صندوقًا للاحتياط تعود إليه متى كانت في حالة ضعف وحاجة.

الأعذار النمطية الشهيرة:

- التعب النفسي أو الجسدي.
- مشغوليات العمل والدراسة.
- ضغوطات الأسرة.

هنا تجد الآخر دائمًا ما يجدُ عذرًا لبعده عنك وعدم اكتراثه بك، لا تصدِّق هذه الأعذار وانظر خلف الكواليس، فمَن يحبك سيواجهك بالخلل بوضوح، لكن الانسحاب التدريجي هو فقدٌ للاكتراث بالعلاقة، ومحاولة الهروب من المواجهة المباشرة بأنها تريد مساحة وبريك هذا يعني أنها لا تريد الإكمال معك بأسلوبٍ لبق، فلا تكن مغفلًا حيث إن التمسُّك هنا سيكون سذاجة منك.

موافقتك على أن تكون صديقًا يعني أنك فقدت حدودك الشخصية وبأنك من المستحيل أن تكون حبيبًا مرةً أخرى، وتذكَّر أن مَن يقول لك تستحق أفضل مني في غالب الأحيان يقصد «أنا لا أريدك».

كيف أعيد شريكي الذي فقد الاكتراث بي؟

سؤالٌ يطرحه الكثير ممَّن وجد نفسه في الموقف ذاته وما زال يشعر بتعلُّقٍ بهذا الشَّريك الذي يريد الانفصال. كيف أعيده لي يا تُرى؟ وهل من طريقة نفسية تجعله يرغب بي؟

هذا السؤال أصبح يتاجر به الكثيرُ ممَّن يتحدَّث بالتنمية البشرية، ومدرِّبو العلاقات والمعالجون النفسيون، العرَّافون والعاملون في علوم الطاقة، لأن التعلُّق من الأمور النفسية التي يصعب علاجها إن وصلت إلى حدِّ الإدمان، وعندما يحدِّثني المراجع مدمن الحب فهو لا يريد منِّي نصيحة بالبعد عن هذه الفتاة التي فقدت اكتراثها به وعاملته بطريقة لا تتوافق مع ما يريد أو ما يستحق، بل يريد مني أملًا بأن تعود إليه، وهو مستعدٌّ لفعلِّ كلِّ شيءٍ لتحقيق هذه النتيجة. توجُّهي الشخصي هو إعطاؤه الحلول المؤقتة بينما أعمل على تطويره وجعله يدرك الأساسيات، وأعرف أنه إذا ارتفع استحقاقه، وفهم التحليل الواقعي لسلوكيات الآخر، وفرَّغ كبته، سيجد نفسه تلقائيًّا يفقد الاكتراث بالشريك، ومن خلال هذه التصرُّفات قد يكون الشريك يريد العودة لأنه يرى سلوكياتٍ مختلفةً وحدودًا جديدة لكن في غالب الظن سيكون الشخص فقد اكتراثه بالعودة.

الحلول المؤقتة:

- قطع التواصل: أسلوب قطع التواصل مدة من المفضل أن تكون من ستة أسابيع إلى شهرين ستكون فعالة جدًّا، لأنها تنقل للشريك الذي يشعر بالضمان اتجاهك إلى درجة أنه متوقع أنك ستقبل أن تكون صديقًا له رسالة بأنك قادرٌ على التخلِّي، ولا قوة تعلو على القدرة على التخلِّي في العلاقات.
- المعاملة العكسية: أن تعامله بتجاهل، عدم اكتراث، وقاحة، سخرية ورفض، وأن تشعره بتنافسية -وكأنك تعرفت إلى غيره- وتكون باردًا

منسحبًا، أعرف ما يتبادر إلى ذهنك عزيزي القارئ، أن هذا الأسلوب غير سوي وقد لا يكون أخلاقيًا في بعض الأحيان، لكن للأسف العقل البشري لا يكترث بما هو سوي بقدر محركات عُقده وحاجاته ونواقصه، ويجب أن تستمر هذه المعاملة لفترة لا تقل عن ثلاثة أشهر لكي تحطم مشاعر الضمان عند الشريك، ولكي يستشعر قيمة ما فقد.

أجد أنه من الصعب جدًا على المتعلِّق عاطفيًا أن يفعل مثل هذه الأساليب التي تهدف للإطاحة بالضمان من قلب الآخر، لأن المتعلِّق يخاف بشدة من أن مثل هذه الأساليب قد تُنهي العلاقة بأكملها وأن يكون هو السبب. المؤسف هنا أنه غير قادر على رؤية الواقع كما هو، فالنتيجة من وراء سلوكياته الأولى بالتمسك والتبرير للآخر أوصلته إلى مرحلة أن يوضَع في خانة الصديق، فماذا ستخسر حين تجرِّب ما لم تجرِّبه يومًا.

الحلول الجذرية:

سواء حاول الشخصُ تطبيقَ أسلوب قطع التواصل أو المعاملة العكسية، لا شيء سيقلب موازين العلاقة جذريًا إلا حين يتغير الشخص، حين يعرف نقاط ضعفه ويرسم حدودًا واضحة، حين يتقن فنَّ الإغواء ويستشعر قيمته، يثق بنفسه ويتخلَّص من التعلُّق. لهذا أنصح أولًا بقطع التواصل مدة شهرين، وخلال الشهرين يبدأ العمل الجاد على الذات، وإلَّا حين يعود الآخر ويريدك مرةً أخرى ستُعاد نفس النتيجة لأنك لم تتغير في العمق.

سؤال وجواب في عودة مَن تخلّى عنك:

- **رفضت عرض الصداقة الزائف وأخذت قرار الانفصال عنها، وخلال هذه الفترة في الأسبوع الثالث بدأت تحاول التواصل معي وكانت حواراتها على هذا النحو: تطالبني بشرح سبب هذه المعاملة الدونية، أو اللوم والاتهام بأني سريع التخلِّي، الانفعال والغضب لأني لم أعطها فرصة، التهديد بالتخلِّي إذا لم أرد عليها. فعدت لها آملًا أن كلَّ شيءٍ سيتغيَّر، لكن تغييرها لم يدُم شهرًا وعادت لأسلوب اللا اكتراث السابق.**

الموقف الذي اتخذه الشاب هنا كان مبدئيًّا صحيحًا، لكن الفترة كانت قصيرة على إشعار الآخر باللاضمان، ولم تكن كافية ليعيد دراسة العلاقة بشكلٍ جذريٍّ وتغيير سلوكياته التي كانت تعزِّز مشاعر الضمان لديها، فما إن عاد في شباكها وأغلقت الصندوق عليه مرةً أخرى فقدت اكتراثها، لهذا أشدِّد بأن تكون صارمًا في هذه الفترة وتحافظ على المسافة ولا ترد على أيِّ شيء يصلك من الشريك مهما حاول.

لاحظ الأساليب النرجسيَّة التي قامت بها الفتاة في القصة: تطالبه بشرح شيءٍ هي تعرف يقينًا سببه لكن حين يشرح كثيرًا ستعرف أنه ما زال يحبها. تتهمه بشيءٍ غير حقيقي رغم تمسُّكه بها فعلًا لكي يبرِّر، والتبرير هو أشدُّ دلالة على أنَّه ما زال مكترثًا. تنفعل ليخاف ويخضع، وتهدِّد بالتخلِّي لأنه السلاح الأقوى الذي تملكه لإخضاعه.

عليه هنا باستخدام أسلوب المعاملة العكسية. يؤكِّد الاتهام ولا يشرح نفسه، فأفعاله السابقة كانت كفيلة بشرحٍ تفصيليٍّ لتمسُّكه. لا يبرِّر نفسه، ولا يلومها على ما فعلته، ولا يغضب عليها، لأن هذه الأفعال هي الدلالة الكبرى على اكتراثه، وفي تعاملك مع إنسان همَّشَكَ وتلاعبَ بك ولم يكن واضحًا لفترة طويلة، وكان يريدك صندوقًا يعود إليه متى ما نادت به الحاجة تحت مسمَّى الصديق، المعاملة العكسية هي الشيء الوحيد الذي ينجح ويعيد لك صلابتك.

- **شريكي كان يرفضني ويهينني ويتمادى بعد أن تركني بادعاء أن السبب رفضُ والدته لعلاقتنا، رغم أنه بين الحين والآخر يتواصل ليخبرني بأنه رغم حنينه مضطرٌّ إلى التخلِّي، وأترجَّاه ليبقى لكنه يسمح لي فقط بالتواصل بالسناب شات وليس على الواتساب لفترات قصيرة يمارس فيها معي الجنس الهاتفي ثم يحذفني من البرنامج. هذه المرة حين عاد طبقت المعاملة العكسية، وكنت لا أرد على اتصالاته، وحين أرد أكون سعيدة وأتحدث بأسلوبٍ فكاهيٍّ ساخر وأُشعره بعدم اكتراثي وبأنني على مشارف علاقة مع غيره ورفضته بالجنس. ردود فعله كانت تتراوح بين الانفعال والغضب من أسلوبي، ومن ثم محاولة حذفي دون أن يجد ردة فعل مني فيعود بأقل من**

أسبوع، وحين يتَّهمني بأني خائنة كنت أرد نعم هذه متعتي، فصار فجأةً يريد الزواج بي مرةً أخرى، ولا أدري كيف أصبح الآن قادرًا على إقناع أمه ولكني كنت أُريه أني غير مكترثة بالزواج به فكان يزداد تعلُّقه، ما السرُّ يا ترى؟

من الواضح أن هذه العلاقة كانت مبنيَّة على التعلُّق بالمتمادي، فالفتاة كانت متعلِّقة بشخصٍ يتمادى عليها. هو نرجسيٌّ وهي متعاطفة، لأنه كان يضمنها بشكلٍ سلبيٍّ. استخدم عُذرَ رفض الأم ليجعل العلاقة صندوق احتياط يعود إليه متى احتاج ليستمد استحقاقًا مزيفًا من نشوة المرغوب والأمان، حيث إنه ليس وحيدًا فما زال هناك شخص في انتظاره، وفتحَ لها بوابة عبور في برنامج سناب لتعود إليه وتؤكِّد الضمان.

استخدم أسلوب التعزيز المتقطع، وهو أسلوبٌ نفسيٌّ أساسيٌّ في جعل الآخر يتعلَّق بك ويعيش على أملٍ زائفٍ بأنك يومًا ما ستعود إليه.

انقلبت الموازين حين نقلت إليه شعورًا باللا اكتراث، فهي أصبحت غير موجودة شعوريًّا وليس فقط حضوريًّا، أثبتت عدم الوجود الشعوري عندما لم تُشعره بأنها حزينة متألمة على فراقه، أو تترجَّاه وتستعطفه، بيَّنت له أن الحياة لن تقف عليه وبأنها بصدد التعارف على غيره. غضبه كان يُلاقى بسخرية منها وحدود. نعتُهُ لها بالخائنة لِدفعِها إلى التبرير كان يُقابل بأسلوب تأكيد الاتهام وهذا ينقل شعورًا بلا اكتراثها بالتبرير لأمثاله.

بعد أن خضعت الفتاة لتحليلٍ واقعيٍّ وفهمت أبعاد شخصية شريكها النرجسي الخفي المتحايل، رفضت الزواج به رغم أن هذا كان حلمها لسنوات.

قال **دوستويفسكي**: «*المشاعر التي تغيَّرت بسبب الإدراك لا تعود، المُدرك ليس كالغاضب فهو لا يعود، لا يعود أبدًا*».

- **قلَّت الوجود الحضوري له في فترة تخلِّيه عني، ولكن مرة واحدة من بين مرات عديدة أردُّ عليه وحين يسألني لماذا أعامله بهذه الطريقة، ألومه على ما فعله وكيف له ألَّا يرى روعة علاقتنا وما نملكه معًا فيها، وأستعطفه وأبكي ليعيد النظر في الأمر، وأقول له كم أنا أحبه وأنه لن يجد مثلي**

شخصًا يعشقه، وبعد أن ينهي المكالمة يختفي لفترة ويعود للسؤال ذاته كل شهر.

هذه القصة أصدق مثالٍ على أن قطع الوجود الحضوري لا قيمة له إنْ نقلت إلى الآخر وجودًا شعوريًّا.

اللوم والبكاء والاستعطاف، الشرح المنطقي لما تعتقده عن العلاقة، التعبير الشعوري له عن حبها، كلها توكيدات لهذا النرجسي بأنها موجودة وتنتظره، وهذا ما كان يريد سماعه وسيجعله يختفي لفترة لأن حاجته من هذه العلاقة لُبِّيَت فهو لا يريد سوى أن يتحقَّق بأن صندوق الاحتياط الموضوع على الرف لم يتحرك من مكانه.

- **لسنواتٍ عدة كان يعاملني بعدم اكتراث، ولا يحب مقابلتي على أرض الواقع ويكتفي بالاتصالات وقت نومه ليفرغ كبت مشاعره بالحياة، وأنا فقط أنصت وأعيش على أمل أنه يومًا ما سيكون زوجي على وعوده، لكنه كان يريد أن تظل العلاقة بهذه الطريقة. كلما فتحتُ موضوع الزواج حاول تغيير الحوار لشيءٍ آخر أو أعطاني عذرًا، لكن دائمًا يردد بأنه صادقٌ بتوجُّهه للزواج والدليل أنه لا يطلب الجنس مني أبدًا. استُنزِفت طاقتي وشعرت أني لا أستطيع الإكمال في هذه العلاقة التي تُشعرني باللاقيمة واللا اكتراث، وحتى آمال الزواج بدأتُ أشعر أنها ليست واقعية، وهل يا تُرى أريد الزواج ممن يعاملني بهذه الطريقة؟ فقررت الانفصال وبعد استخدام قطع التواصل والمعاملة العكسية أصبح ينهال عليَّ بالاتصالات والترجّي والاستعطاف، وحاول التواصل مع أسرتي وأصبح يريد أن يخطبني وصار عاشقًا مجنونًا، لا أدري هل أقبل به؟**

كانت تعيش الفتاة لسنواتٍ في هذه القصة على شكل صندوق الاحتياط. تكون العقار المنوِّم والطبيب النفسي لهذا الشاب غير المكترث بالعلاقة بقدر اكتراثه بإشباع حاجاته. استخدم أسلوب الامتناع عن الجنس كنوعٍ من التحايل العاطفي لإقناعها بمصداقيته. الرغبة الجنسية والقرب الحميمي سيُمارس بشكلٍ تلقائي في العلاقة العاطفية الارتباطية، ومَن يمتنع عن الجنس ولا يريد

أيَّ صورة من القرب الحميمي لمعتقداتٍ دينية أو اجتماعية ستجده شغوفًا بك بشكلٍ عام ويريد القرب لكنه يقاتل نفسه بسبب ما يعتقد، وهذا الأمر ليس شائعًا، فالحاجات تغلب المعتقدات في غالب الأحيان. الشاب هنا غير منجذب لشريكته جنسيًّا ولا يريد أيَّ صورة من الحميمية لأنها صندوق احتياط لتلبية احتياجات أخرى.

هذا الرجل لسنواتٍ يعامل شريكته كصندوق احتياط، وهذا يدل على معدنه وقدرته على الاستغلال والتحايل وهو انعكاسٌ لمَن هو كنرجسي أناني لا يهمُّه سوى احتياجاته ولا يحمل تعاطفًا مع شريكته وما مرت به في هذه الفترة. ادعاؤه اليوم العشق لا يُسمن ولا يُغني من جوع، وساذجةٌ هي إن صدَّقت التغيير اللحظي الذي فعله وهو في وضع الخطر خائف من خسارتها، ولم تصدِّق أفعاله التراكمية لسنواتٍ واعتقدت أن ما ثبت عليه لسنوات سيتغيَّر فجأة. الزواج ليس دليلًا على الصدق، فإن تزوجها سيعيدها لصندوق الاحتياط على شكل زوجة واجهة اجتماعية تلبِّي له احتياجَ وجودِ طفلٍ وصورته أمام الناس، لكن هذا لن يغيِّر من سلوكه معها ولن يغيِّر من معدنه. لن يتغيَّر بالتعامل إلا إذا واصلت هي بوضع الحدود وتغيَّرت شخصيتها من الجذور، ولكن السؤال هو هل ستوافق هي على الوجود معه بعد تغييرها؟

قاعدة نفسية:

قابلية البشر على التغيير ضعيفة والعقل يحارب بشدة للحفاظ على مألوف الإنسان من سلوكٍ أو مشاعر أو أفكار. مألوف الإنسان يظهر في المواقف التراكمية مدة لا تقل عن سنة، فأي تغيير لحظي هو مجرد تغييرٍ لحظي إلَّا في حالة الثبات والاستمرارية عليه مدة لا تقل عن سنة.

***

شـريكي الـذي أتممـتُ معـه عشـر سـنوات لا يعـرف كيـف يعبّـر عـن مشـاعره ولا يملـك موضوعًـا للحديـث عنـه سـوى أحداثـه اليوميـة. لا يملـكُ هدفًـا بالحيـاة ولا يملـك أيَّ فكـر خـاص. لا يقرأ ولا يكتـرث بالتطوير الـذاتي. لا يملـك أنشـطة تسـتهويه سـوى الجلـوس في المنـزل لمشـاهدة التلفـاز. أعـرف أنـه يحبـني وهـو اجتماعيًّـا يُعتبَـر الـزوجَ المثـاليَّ، وهـو خلـوقٌ وأملـك منـه طفليـن. الجميـع سـيلومني لـو تركتـه وأخـاف النـدم. أوليـس الجميـع يعيـش في زواجٍ لا يحمـل توافُقًـا؟ هـل أنـا متطلِّبـة لبحـثي عـن إنسـانٍ يشـبه روحـي؟ لا أنجـذب لـه جنسـيًّا ولا أشـعر بمتعـة في قضـاء الوقـت معـه.

هذه الحالة ستكون على شكل حوارٍ مع هذه الفتاة.

بين شغف الحبيب وعدم التوافق مع الزوج

- **لماذا يا ترى لا أنجذب لشريكي هذا؟**

في اختيار الشريك المناسب، **التوافق الفكري** جزءٌ أساسيٌّ يجب دراسته، فمَن تملُك فجوةً في الحوار معه هذا يعني أن هناك فجوةً في الوعي فيما بينكما، وفجوة الوعي تجعل الحوار بين الطرفين ميِّتًا مملًّا. الرجل في هذه القصة ذو عقلية تقليدية لا يملك هدفًا في حياته، يريد الزواج كمؤسسة زوجيَّة ولا يعرف كيف يبني رابطة عاطفيَّة. حياته لا تحمل الكثير من التجارب أو الأنشطة التطويريَّة فهو لا يكترث بالتغيير ومتشبث بالمألوف.

الفتاة في القصة إنسانة مفعمة بالحياة لا تريد أن تكون قابعةً بالمألوف وخلف أبواب المنزل، تبحث عن التطوير، صاحبة هدف وتعشق الحديث عن الأفكار وليست الحوارات السطحية العامة.

في الرابطة الزوجية العاطفية، يجب أن يكون الشخص هو الحبيب الذي يحرك شغفك العاطفي والجنسي، وهو الصديق الذي لا تمل الحوار معه وتحمل اهتمامات مشتركة معه، وتستطيع مواجهته بكلٍّ ما لا يريحك وتشعر

بتقبُّل لعاداته. في هذه القصة توجُّه الفتاة هو للرابطة العاطفية الزوجية لكن شريكها متوجِّه **للمؤسسة الزوجية**، أيْ فقط أملك زوجة وأقدِّم لها مصروفًا، وهي تنجب وتهتم بالأبناء وواجبات المنزل، والجنس حقٌّ له مرةً في الأسبوع أو الأسبوعين، والخروج في موعد مرة كلَّ أسبوع كواجب، هي تقوم فقط على حقوق وواجبات وإلزاميات.

- **هل هناك مشكلة بكون الرابطة قائمة على حقوق وواجبات؟**

بالطبع، فالرابطة العاطفية تُبنى على اهتمامٍ تلقائيٍّ نابعٍ من ذواتنا، وليس إلزامًا مجبورين عليه. أنت مع شريكٍ مكافئٍ لك تعطي وتأخذ لأنك تشعر بإحساسٍ يحرك هذا العطاء، لكن إن كان الأمرُ مرتبطًا بالواجبات سيموت الشغف الجنسي والعاطفي تدريجيًّا لأنه لا يُعطَى من القلب بل بالإلزام.

- **لكنَّ الحياة مع هذا الزوج آمنة، فهو ثقة ولا يخون ومحترم؟**

وما فائدة نشوة الأمان الزائفة وأنت تعيش بلا شغف ولا طعم للحياة معه؟ تكون معه وقلبك ليس معه وعقلك سائمٌ وتريد الوقت أن ينتهي. أنت هنا لست مع حبيب بل مع شريك بالمنزل، ولا أدري إن كنت مكترثًا بخيانته أو لا، فأنت لا تحمل شعورًا له.

- **أوليس الجميع يعيش الحب في زواجه فقط في أول سنة وبعدها يطغى الروتين والملل؟**

مثل هذه الظاهرة ملاحظة في المجتمع لأن أبناءه يعيشون بلا أسسٍ من الناحية العاطفية والجنس، فتكون علاقاتهم معتلة أو مزدوجة أو مؤسسية. يعيدون إنتاج أنفسهم في علاقات رتيبة لا تمثل أرواحهم، وهذا ينتقل تأثيره سلبًا على تنشئة الطفل الذي سيرث بدوره عقدهم ويعيد إنتاجها في علاقاته.

- **أريد أن أعترف بشيء لم أكن قادرة على الإفصاح عنه في بداية حوارنا يا طبيب، أنا في علاقة عاطفية منذ سنة كاملة مع شخصٍ آخر دخل حياتي وقلبها رأسًا على عقب، فهل يا تُرى هو السبب فيما أشعر؟**

عاجلًا أو آجلًا هذه هي النتيجة التي ستصلين إليها. الرجل الآخر ليس السبب بل هو مجرد رمز له دلالة على حاجات لم تُوَفَّ لديك، الحاجة العاطفية

والجنسية، فأنت في الواقع تملكين زوجًا على الأوراق لكن لا يستوفي لك سوى حاجة الأمان.

- **أعتقد إذًا أنه يجب أن أنفصل عن هذا الحبيب وأعود إلى زوجي وأحاول الحفاظ على أسرتي. ألا أستطيع مقايضة الشغف العاطفي والجنسي بالعشرة والأمان التي يوفرها زوجي. لماذا مهما أُعطي زوجي فرصًا لا أجد فائدةً بالأمر؟**

لكن أنتِ هنا لا ترين الرمزية بوضوح، فلو تركتِ هذا الحبيب، سيظهر غيره في خلال فترة لا تتعدى السنة، ولا يمكن أن تعالَج الحاجات بالمنطق، فمنطق أنك تريدين الإكمال مع زوجك لأنه إنسان جيد ليس له تأثير على العقل اللاواعي بقدر تأثير وجود ذاك الحبيب لسنة. وجود علاقة كاملة مدة سنة تدل على أن علاقتك مع زوجك انتهت شعوريًّا ومشاعرك لشخصٍ آخر، قدرتك على تكوين مشاعر لغيره يعني أن مشاعرك له لو كانت موجودة فقد تلاشت.

هل يستطيع الإنسان مقايضة حاجة الأكل بحاجة الجنس أو العاطفة؟ هي حاجات تختلف عن بعضها، وكونها غير مُلبَّاة ستجعل الإنسان في بحثٍ دائمٍ عنها لأنها جزءٌ من الطبيعة البشرية. أعرف أن الكثيرَ سيقول لكِ أعطي زوجك فرصة، وأعرف أنكِ فعلتِ هذا قبل أن ينصحك الجميع، وأعرف أنهم يريدون الإصلاح وشخصيًّا أتمنى الإصلاح دائمًا، لكن في قصة كهذه لا أجد علميًّا أيَّ بابٍ للإصلاح.

- **رغم أني أدخل في خلافات كثيرة مع هذا الحبيب لكنه يعطي للحياة لمسة خاصة ومن دونه لا أشعر أني قادرة على إكمال حياتي، أعرف أني قلت لك منطقيًّا أودُّ تركه لكنني أشعر أن هذا أمرٌ مستحيلٌ، ما يخيفني أنه ليس مضمونًا كزوجي فهو لم يعدني بالزواج بعد.**

الرابطة العاطفية لا تحمل ضمانًا لأنها مبنية على الشعور وتراكميَّة المواقف. المؤسسة الزوجية قد توفر ضمانات لأنها لا تُبنى على شعور. البعض يعيش مع زوج مثل زوجك كعقدٍ اجتماعيٍّ ويعيش في الخفاء مع

الحبيب، لكنَّ هذا سيؤدِّي مع الوقت إلى شعورٍ بالازدواجية وعدم الاستحقاق. بحثُ الإنسان عن الضمانات قد يجعله يخسر نفسه.

من الطبيعي جدًّا أن تكون هناك خلافات مع الحبيب لأنه شريكٌ عاطفيٌّ، لكنَّ الزوج هنا لا توجد رابطة معه فستكون العلاقة هادئة.

- **هل تعتقد أني يجب أن أُقبِل على خطوة الطلاق؟**

الطلاق هو قرارٌ شخصيٌّ، لكن ما أريده أولًا الانفصال العاطفيَّ عن الزوج وكلُّ واحدٍ منكما يكون بمعزلٍ عن الآخر لكي تستطيعي اتخاذ القرار بهدوء ووضوح.

لن يكون الطلاق قرارًا صائبًا إذا كنتِ تضعين الآمال على أن يتزوجك الحبيب مباشرةً فور الطلاق، فقد يكون الحبيب باحثًا عن علاقة ارتباطية فقط وليست زوجية. الكثير ما إن يتطلَّق يصبح لوَّامًا -أنت السبب في طلاقي- ويلحُّ بشكلٍ منفِّر يوميًّا على الحبيب ليتقدَّم لخطوة الزواج ممَّا قد يجعل هذا الحبيب ينفصل.

- **لكن إذا كان الحبيب معي في علاقة ارتباطية، لماذا لا يتزوجني؟**

في عالمنا المعاصر، يختلف كلُّ إنسان بطبيعة العلاقة التي يريدها وتناسبه. الزواج يحمل تبعات ومسؤوليات قد لا يريد هذا الحبيب التقيُّد بها. نفسيًّا، هذا لا يعني أنه لا يحبُّك بل هو يريد علاقة تختلف عمَّا تريدين. فزوجك مثلًا يريد علاقة مؤسسية وليست رابطة عاطفية وهذا لا يعني أنه لا يحبك لكن هذه حاجته.

- **أشفقُ على زوجي وأشعر أنه لا يستحق أن أصدمه بفكرة الانفصال عنه. هو وعدني أنه سيتغير، لكن شعوريًّا أحزن عندما يحاول التغيُّر رغم أني لا ألاحظ أنه يتغيَّر لما أريده.**

الانفصال عنه سيكون رحمةً به لكي يجد إنسانة تلبِّي احتياجاته ومتوافقة معه، فحتى لو بكى وحاول إقناعك بالتراجع لا فائدة، فالعاطفة لا تُبنى على شفقة. تحزنين حين محاولته التغيُّر لأنك تحبِّين غيره ولا تتمنِّين أن يتغيَّر على مستوى الشعور، والجاذبيَّة تُبنى منذ بداية العلاقة فإمَّا أن تكون موجودة وإمَّا غير موجودة. انجذابك له تلاشى ولهذا تغييره لن يفيد،

وبالمناسبة وجود فجوة وعي تجعل التغيير محدودًا جدًّا، فلا تتوقعي منه أن يكون فجأةً صاحبَ هدفٍ واجتماعيًّا ومفكِّرًا وطموحًا، هذه الأمور تأتي عندما يتغير الإنسان من ذاته لذاته وتحتاج إلى وقتٍ مديدٍ وتجارب عديدة.

- **قبل 3 سنوات قررت الانفصال عن زوجي ولكن لوجود ضغوطات اجتماعية لكونه إنسانًا مثاليًّا بعين الجميع عدتُ إليه، وكنت أريد أن أعطيه فرصةً، لكنني أصبحت أختلق معه المشكلات من العدم وأتمادى عليه دون وعي ولا أعرف ما هو السبب.**

الكبت على الذات الناتج عن تنازلك هو سر الغضب، فأنتِ تعيشين مع شخصٍ في عينيكِ غير مكافئ لكِ، فيبدأ الكبت بالتكوّن من جرَّاء التنازل والرضا بالقليل.

- **يؤلمني أني تزوجت في عمر الـ 20 سنة ولم أكن يومها أعرف شيئًا عن أساسيات العلاقات، ولم أسمع يومًا بمفهوم التوافق الفكري.**

الزواج بمفهومه المتعارف عليه في سنٍّ مبكِّرة أعتبره خطأً فادحًا يرتكبه أيُّ إنسان في حقِّ نفسه إلَّا في حالِ اتُّفِقَ على أن الإنجاب لا يكون إلَّا في عمرٍ يقرب الـ 30، وبعد أن يخوض كلا الطرفين تجارب لينضج ويفهم نفسه ليعرف كيف يؤسِّس طفلًا، واتفاق كهذا ليس من السهل تطبيقه وإقناعُ الشريك به.

المفتاح ليس العمر بل التجارب والوعي. في سنِّ المراهقة يجب أن يُؤسَّس التأسيس الكامل بالمفاهيم العاطفية والجنسية، وخوض تجارب تعارف مبنية على أُسس علمية، وبداية العشرينيات تكون العلاقات الارتباطية بلا إنجاب ليكتشف كلُّ شخصٍ الآخر، والمتوقع أن هذه العلاقات لن تدوم بل ستكون لفترة يتعلم كلُّ طرفٍ فيها أكثر عن نفسه وما يتقبَّل وما هي حدوده. خلال رحلة نضجه، إنْ يدرس التجارب التي يخوضها سيجد الشريك الذي يريد الإكمال معه. لهذا شخصيًّا أعرف أن كلَّ من يتزوج في بداية عشرينياته، فإن هذه العلاقة وإن دامت خارجيًّا فهي في الغالب تموت عاطفيًّا وروحيًّا، وأتوقع الطلاق في أيِّ وقتٍ في الثلاثينيات، إلَّا في حالةِ كان الشخصان على

مستوىً من النضج في صغرهما ويملكان توافُقًا فيما بينهما، ويعملان على تطوير نفسيهما وعلاقتهما بشكلٍ مستمرٍ.

لا يهمُّني الكيفية التي تُطبَّق بها هذه القوانين حسب معتقداتك وبيئتك، لكن يهمُّني أن تحاول تحقيق المبادئ المطروحة قدر المستطاع لتحصل على ما تستحق في عالم العاطفة.

- **اتخذت قرار الطلاق لأجل نفسي ولكي لا أظلم زوجي، ولكي أواجه واقعي وليس لأجل من أحب، لكن حين واجهت زوجي انهار نفسيًّا، أصبح يتصرف بإنكارٍ للواقع ويحاول أن يعامل الأمر كأنه لم يحصل. يعتقد أني متعبة وأحتاج إلى السفر أو إلى علاجٍ نفسيٍّ. حاول إدخال أسرتي وأبنائي واستعطافهم ليضغطوا عليَّ نفسيًّا. يوم يأتي لي بعبارات الحب والغزل، ويوم يغضب ويصرخ ويلوم. انتظرت 6 شهور ليرفع قضية طلاق لكنه ما زال غير واضح.**

سلوكياته جزءٌ منها وليدة الصَّدمة -إنكار الواقع والغضب- وجزءٌ منها محاولة لإنقاذ العلاقة بأسلوبٍ غير ناضجٍ بكلمات التودُّد والحب، أو إدخال الأسرة في شؤونكما الشخصية، أو لعب دور الضحية. إدخال الأطفال هو سلاحٌ للضغط النفسي والابتزاز العاطفي ودليلٌ على أنانية من طرفه. تصرفاته تدل على وجود عقدة طفل، أيْ أنه مهزوز القرار ولا يعرف كيف يدير حوارًا أو يحل مشكلاته بنفسه، أو يحتوي أبناءه. لو كنتِ تريدين الطلاق فعلًا منه لا تتوقعي أن الأمر سيكون وديًّا أو سيكون هو المبادر فيه، يجب أن تبادري أنتِ برفع القضية بعد أن تتحقَّقِي من قرارك وإلا ستظلين هكذا لسنوات.

القانون:

التمسُّك في عصر التخلِّي هو سلوكٌ لا يعرف طعمه إلا الناضج. بدل أن تعيد اكتراث الآخر بك بعد أن تخلَّى عنك، حاول أن تعيد اكتراثك بنفسك فهو المفتاح. عدم التوافق بين الشريكين هو سببٌ كافٍ للانفصال، واختيار حياة مزدوجة يؤلم الروح بشكل تدريجيٍّ إلى أن تتلاشى.

القسم الثاني

وجهك الآخر في الأسرة

قال <u>**جورج سانتيانا**</u>: *”حُكِم على أولئك الذين لا يتذكرون الماضي بإعادته“.*

سنبحر في هذا الجزء من الكتاب بالإساءات التي تعرضنا لها يومَ كُنَّا أطفالًا لا حول ولا قوة لنا بالدفاع عن أنفسنا، بالتشوهات التي ظلَّت حبيسةَ اللاواعي وصارت تتحكم فينا من حيث لا نعلم، وكيف لهذه الخيوط الخفية القدرة على السيطرة على كل قرارٍ نتخذه وتصورنا عن الواقع، وكيف أن هذه الصدمات هي السر الدفين وراء العقد النفسية. ومن ثمَّ سنتعرَّف على الإساءات التي ما زالت تطاردنا ونحن بالغين ولا نعرف كيف نفسرها أو نتعامل معها. وأخيرًا سيتم توضيح كيفية التصالح الذاتي مع كل ما مررنا به من صدمات وتساؤل عن إمكانية مسامحة الأبوين على ما بدر منهما من إساءات.

هل هذا يا ترى تحريض على الآباء وثورة عليهم؟

مهمٌّ جدًّا أن نعي أن الحديث هنا ليس عن جميع الآباء بل عمَّن أساء إلينا أو كان نرجسيًّا أو سايكوباثيًّا، مَن آذانا ولم يعرف يومًا كيف يحبنا، مَن تعمَّد الإيذاء.

هناك آباء أفنوا حياتهم ليجعلوا منا شخصيات صلبة وقاسوا الأمرين ليوفروا لنا حياة كريمة، والحديث هنا لا يشملهم، ولكن إنْ آذونا من غير

قصدٍ أو تعمُّد فسيكون من المفيد معرفة كيفية التصالح مع ما حدث معهم ومواجهتهم بما حدث لتصفية القلوب وتقوية الرابطة.

قال جبران خليل: *«قاتل الجسد مقتول بفعلته وقاتل الروح لا تدري به البشر»*، نعم بلا مبالغة فبعض الآباء قتلوا أبناءهم من حيث لا يعلمون وشوَّهوا الغالي والنفيس من أرواحهم. يجب مواجهة هذا الواقع والتوقف عن الهرب منه.

لا يوجد أبوان مثاليَّان فالكل يُخطئ لكن الاختلاف يكمُن في الاحتواء السريع لهذا الخطأ والاعتراف به والوعي بأبعاده. فأنت وأنا يا عزيزي القارئ سنُسيئ لأبنائنا بلا قصد أو في لحظة انفعال شئنا أم أبينا لكن يجب أن نعرف الأسس للإصلاح.

لا أهدف إلى خزي الوالدين أو جعلهما يشعران بالعار أو الفشل، بل بتوعيتهما على ضرورة الاعتذار الواقعي على ما بدر منهما وتصحيح ما حدث.

سيساعد هذا الجزء على معرفة حقيقة مشاعرك اتجاه أبويك، أن تنظر إلى الواقع بلا تزييف ولا كذب على الذات.

هذا الشق من الكتاب سيكون مؤلمًا جدًّا ومن الصعب على مَن يقرؤه أن يكمل دون شعورٍ بالانفعال أو الغضب أو التوتر، لكن يجب الوعي بأن أيَّ مراجعة لما مررت به ستجلب مثل هذه المشاعر الدفينة التي يجب تقبُّلها وفهم مصدرها ومعرفة ما يمكن فعله حيالها اليوم.

لن أستطيع تغطية جميع صور الإساءات التي صادفتها في العيادة فهذا سيحتاج إلى كتابٍ خاصٍّ به لنغوص في هذا المحيط، لكن سأعرض بعضَ الأنماط المتكررة للإساءات وطرقَ التعامل، وسأصبُّ جلَّ تركيزي على طريقة التشافي.

ملخص بسيط لبعض الإساءات في الطفولة:

- **الجسدية:** الضرب، استباحة الحدود الجسدية، الحبس، العزل.
- **النفسية:** الإهمال العاطفي، التمادي بصوره (تنمر، سخرية، وقاحة، تلفُّظ، الصراخ، التسلُّط)، تسخيف الشعور، زجه في مشكلات الأبوين، المنُّ بالعطاء، الترهيب، الحماية المفرطة أو الدلال الزائد على حدِّه.
- **الشعورية:** عدم الحفاظ على سره، إحراجه أمام الآخرين، الإشعار بالذنب، طلب المثالية، التحقيق.
- **الروحانية:** إجباره على ما تعتقد به، منعه من فكره الخاص، تخويفه حين يتساءل وجوديًّا، إجباره على الطقوس الدينية، تحفيز الخوف والذنب والعقاب في رؤيته لمعتقده.
- **المادية:** تكرار على مسامعه أننا لا نملك المال، التهديد بأخذ مصروفه الخاص، إشعاره بالذنب على ما يصرف لأجل نفسه بدل الحوار، طلب مبلغ شهري من الابن كإلزامية، عدم السماح له باستخدام مصروفاته الشخصية، المِنَّة والتذكير بكل ما صُرِف عليه.
- **الجنسية:** استخدام ألفاظ جنسية غير لائقة أمامهم، عدم احترام حدودهم الجنسية، عدم توعيتهم بأسس الجنس وكيفية الحماية من التحرش، سوء التعامل مع مَن تعرض لتحرش بتجريمه أو تسخيف الأمر أو كتمانه.

النواتج الأساسية المحتملة لهذه الإساءات:

- عقدة التخلي واللا أمان.
- عقدة الاستحقاق - تنازل ورضا بالقليل - والنقص - نظرة دونية للذات.
- عقدة العار.
- الخوف المرضي بشتَّى صوره من اضطرابات القلق.

النواتج الفرعية وهي في الأصل تتشابه مع الآليات الدفاعية التي نتجت ليتعايش الطفل مع واقع الإساءات المؤلم أو ليحصل على التقبل:

- **نمط السلبي اللطيف:** مَن يراعي شعور الآخر على حساب نفسه.
- **عقدة الخضوع:** يخاف المواجهة ويضخم ردَّات فعل الآخر ولا يعرف رسمَ حدودٍ للشخصية.
- **نمط القوي الزائف:** التمادي بشتَّى صوره يمارس لتغطية هشاشة وضعف داخلي.
- **عقدة المسؤولية:** مسؤولية مفرطة إلى درجة الشعور بالذنب والإلزامية إن لم يفعل أمورًا هي ليست مسؤوليته في الأصل.
- **عقدة العطاء:** يعطي بشكل مفرط ويُستغَل لأنه يشعر بالذنب إن رفض أن يعطي أو إن طالب بحقِّه المادي.
- **عقدة الهيرو:** يصبح بشكلٍ لا واعٍ المُصلح والطبيب النفسي للبشر.
- **عقدة وهم العذر:** التبرير للآخر لحماية نفسك من الألم.
- **الشكل:** يرى أنه قبيح أو ناقص بالشكل.
- **عقدة الطفل:** لا يكون الشخص ناضجًا عاطفيًّا أو اجتماعيًّا أو عمليًّا.

النرجسي والمتعاطف:

بداخل كلٍّ واحدٍ منَّا نسبة من النرجسية والتعاطف، فإن كانت الغلبة للتعاطف سيكون شخصًا متعاطفًا أمَّا إذا زادت ملامح النرجسية سيكون نرجسيًّا.

النرجسي: متحايلٌ عاطفيًّا ومُستغِلٌ، مشاعر الذنب والتعاطف بِنسَب منخفضة، أنانيٌّ، نفعيٌّ، قادر على الإيذاء، مُتمادٍ، عدم الوضوح في الطرح، بلا تقدير للآخر.

المتعاطف: إحساسٌ عالٍ بالآخر، إنسانيٌّ، واضحٌ صادقٌ، مراعٍ لشعور الآخر، تقديرٌ للآخر.

السايكوباثي:

التلذُّذ بألم الآخر أو إهانته أو ترهيبه، القسوة تصل إلى أبعد صور اللا إنسانية، التعاطف معدوم والشعور بالذنب مجهول الهوية بالنسبة إليه. متبلِّد الشعور ولا يرى البشر سوى حشرات يحق له التلاعب بهم أو سحقهم على حد سواء.

المعضلة أنه قد يظهر من الخارج بمظهر اللطيف المتعاطف بصورة احترافية، أو يظهر بقوة زائفة نرجسية واضحة.

أمثاله موجودون في مجتمعنا بِنسَب مخيفة ولا أعتقد أن هناك منزلًا قد يخلو من واحدٍ منهم، وخلف أبواب العيادة سمعت بصَولاتهم وجولاتهم كثيرًا، قد يكون أباك أو أخاك أو أمك أو أعزَّ صديق لك، فتوخَّ الحذر لأن هذا النوع من البشر من النادر أن يتغير.

رأيته بصورة الأخ الذي يتلذذ بتهديد أخته بالإبلاغ عنها للأبوين لأنه كشفها تحدِّث شابًّا وثمن هذا الاكتشاف أن يتحرش بها وتصمت، أو الأخت التي تستمتع بإهانة أختها الصغرى، أو الأب الذي يربط ابنه بكرسي في غرفة

مظلمة ليومٍ كعقابٍ له، أو الأم التي تجد نشوة في حرق ابنتها. هذه الوحوش البشرية موجودة في كلِّ منزل وستتلاعب بك بصور خبيثة لم تخطر على بالك وقدرتهم على التمثيل تستحق الأوسكار لهذا من الصعب كشفهم.

لتحلّل تحليلًا واقعيًّا لأيّ شخص، عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

- هل هو ناضجٌ في سلوكياته كليًّا أم جزئيًّا أم طفلٌ؟
- هل هو قويٌّ زائفٌ أم سلبيٌّ لطيف؟
- هل هو نرجسيٌّ أم متعاطف؟

رسالة إلى الأبوين

هذه رسالة مني إلى كل أُمٍّ وأبٍ نيابةً عن الأبناء:

كنت أتمنى

قضاء جودة الوقت معكما بدل أن تشغلاني بالألعاب. أن تحتضنا قلبي قبل جسدي.

حوارات تغذِّي فكري وتجعلني أتساءل.

أن أسمع كلمات الثناء وأشعر أني متميز في أعينكما.

إرضاءكما دون أن أخسر ذاتي وهويتي.

أن تعيناني على أن أكون مَن أنا، لا مَن تريدان لي أن أكون.

أن تتقبلا رؤيتي وآرائي ومشاعري.

أن تعلِّماني كيف أتفحص معتقداتي ومجتمعي.

أن تحْمِياني حين يتم التنمر عليَّ وتعلِّماني كيف أميِّز التحرش.

أن تدافعا عني حين يحاول أيُّ إنسان إحراجي.

أن تكونا سعدَين لنجاح يشبه روحي لا يشبهكما.

أن تشجعاني لكي أكون أنا ولو قاتلتما العالم أجمع لتحقيق هذا.

أن لا تتحكَّما فيَّ ولا تسيئا لروحي ولا تبتزَّا مشاعري.

أن لا تحكُما عليَّ وتتقبلاني كما أنا.

أن لا تضربا جسدي الهش فأنا لا أملك محاميًا سواكما.

أن تريا القيمة في ذاتي وليس لأني حققت شيئًا خارجيًّا.

أن تحاولا تفهُّمي ومعرفة مَن أنا وتنصتا لصوت روحي.

أن تكونا موجودَين حين تكسرني الحياة بدل أن تشوهاني وتُلقياني لها.

أن تحتوياني شعوريًّا حين أتألم.

أن تريا الجانب الجيد فيني حتى حين لا أستطيع أنا ذاتي رؤيته.

ألَّا تنسيَا أن تكونا فخورَين بكل بسيط أنجزه.

ألَّا تجعلاني أحاول تبرير نفسي وإثباتها بشكل مستمر لكما.



William blake

القانون السادس: الأبوان وتشويه الطفولة

- الأم الخاضعة.
- رباعية التنشئة غير السوية.
- ظاهرة زواج المراهقين.
- عقدة المسؤولية.
- الأب السايكوباثي.
- اكتشاف علاقة عند المراهقة.
- الأم المزدوجة المعايير.
- التعامل الصامت.

وأنا طفلة كانت أمي شخصية ضعيفة لا تعرف كيف تدافع عن حدودنا أمام أسرتها، كانوا يتدخلون فيما نلبس ونأكل ونمط حياتنا والمهارات التي نشارك فيها، وقد يتنمرون وهي صامتة سلبية، خالي عاقب أخي بالحرق بالملعقة وهي تردد: لا تزعجوا خالكم، وأخي حين يضربني تقول اصمتي كي لا يعيدها.

خضوع الأم:

حفظُ حدود الطفل أمام الآخرين عمادٌ تقوم عليه التنشئة. أن يراكِ طفلكِ سلبيةً خاضعةً هذا يجعله يفقد احترامه لكِ ولا يكترث بأي توجيه تعطيه إياه فيما بعد، لأنه يراكِ شخصًا ضعيفًا غير مؤهَّل لهذه المهمة. حيث إن الطفل يحكم عليكِ من سلوكياتك وليس ممَّا تقولين وترسمين من صورة عمَّن أنتِ.

الحرق أحد السلوكيات **السايكوباثية** التي يجب التبليغ عمًّا يشبهها من تصرفات للقانون فهي ممارسات قد تحول الطفل إلى وحشٍ كاسرٍ أو خاضعٍ بشكلٍ مرضيٍّ.

الأم هنا تبرمج طفلتها على **عقدة الخضوع** من حيث لا تعلم، وهي من العُقد التي شخصيًّا عانيتها، ولن أتمنى أن تصيب حتى ألد أعدائي من شدة العذاب القهري التي تجعل الشخص يمر به.

العنف بين الإخوة:

مَن يلجأ إلى العنف مع أخيه يجب أن يعاقب بشدَّة، ويجب أن تُغرَس مهارات الدفاع عن النفس في النساء منذ طفولتهن كي يعرفن الدفاع عن أنفسهن في وجه أيِّ ذكر يعتقد أن رجولته تكمُن في التمادي على مَن هو أضعف منه جسديًّا.

***

علّمتني أمي كلما مررت بموقف يُتمَادَى فيه على حدودي أن أسامح وألتمس للناس الأعذار وأن الكون سيأخذ حقي منهم.

مسامحة أم خضوع:

أحد الجذور الأساسية لعقدة الخضوع وخلق إنسان سلبي لطيف لا يعرف كيف يضع حدًّا، ولا كيف يواجه هو هذا الأسلوب بالتنشئة، التبرير المستمر للآخر وعدم انتزاع حقك بيدك. عزيزتي، أنتِ في عالم فيه من البؤس والأنانية والاستغلال ما يفوق الطيبة والخير، كوني واقعية برسم الحدود ولا عيب في التماس العذر لمَن يستحق من دائرة المقربين من بعد مواجهته بمشاعرك وسماع توضيح منه على ما حصل.

***

ضربني أبي بالحذاء على رأسي لأنني رفضت المعتقد الذي يعتنقه، ويهدِّدني في حال نزول تحصيلي الدراسي بالزواج الإجباري، ويريد مني أن أتبع أعرافَ أسرته فيما أرتدي وأن أزورهم بشكل أسبوعي رغم أني أعرف أنهم سامُّون وينظرون إليَّ بدونية.

تأثيرُ الألم نسبيٌّ ولا يُنسى:

بعضُ الآباء يعتقد أن هذا الطفل مدلّل ويختلق اتهامات على أمور تافهة فهو لم يضربه سوى أربع مرات، مقارنةً ببقيَّة الآباء هذا لا يعد شيئًا، لكن القياس هنا على بيئة غير سوية في تعاملها مع الأبناء، فالتعنيف بشتى صوره مرفوضٌ جملةً وتفصيلًا كحقٍّ من حقوقِ الإنسان ولا يختلف الطفل عن الإنسان الناضج في هذا الحق.

لو فعلتَ مئةَ موقفٍ حقيقيٍّ اتجاه إنسان لكن بعد هذا صفعته على وجهه بيدك، فألم هذا الموقف قد يكون كفيلًا بأن يزيل المئة موقف التي دعمته فيها في بعض الأحيان، الألم من موقف واحد قد يعادل مواقف عديدة إيجابية، لهذا يجب أن تكون حذرًا جدًّا مِن التمادي بشتى صوره لأنه قد يكسر شيئًا لا يمكن إصلاحه، فالألم والكبت يقتلان مشاعر الحب.

الرباعية الخاطئة في التنشئة:

تُنشأ الأطفال في مجتمعنا على رباعية الجانب التعليمي، الاجتماعي، العقائدي والأسري، يجب عليه أن يلتزم بتفاصيلها لينجو وإن لم يحقِّقها فسيفشل وللأسف تُربَط قيمته فيها. ويلاحظ أنه في كلِّ هذه الجوانب يُمنَعُ الطفل عن التفكير ويخضع لأسلوب الخوف والذنب والعقاب ليستعبد عقله.

- **التعليم الأكاديمي**: على تحصيله أن يكون رفيعًا ليُنادى بالمتفوق والذكي والناجح، وعلى النقيض من ذلك سيُنادى بالفاشل الغبي العبء. يُقال له احفظ ما هو كُتب في الكتب المدرسيَّة ولا يُقال له فكِّر وانتقد وأعطِ رأيك بحقيقة ما هو مكتوب، فيبدأ هنا التخدير العقلي. إن كان الطفل لا يعرف أسلوب التفكير النقدي فلا خير فيما درس ولن يكون سوى نسخة مكرَّرة من غيره في مؤسسة تعليمية تجعله عبدًا يعيد إنتاج ما أقنعته به.

- **المعتقد الديني**: الطريقة التقليدية التي يتوارثها الآباء في نقل معتقداتهم لا تكون مبنيَّة على حرية الاعتقاد للطفل والنقاش المنطقي البنَّاء لأفكار خاصة، بل عليه أن يمارس طقوسًا هو لا يدرك ما هي ولماذا يمارسها، وليس له خيار في ممارستها في الأصل، فلا يكوِّن معتقدًا بشيءٍ عن قناعة وتفكير بل عن قهرٍ وإجبارٍ وترهيب، فتراه يعيش على هذه المفاهيم ظاهريًّا لأنها تتوافق مع السائد ويقوم بكل ما ينافيها من سلوك في حياته لأنه لم يخترها عن قناعة مبنيَّة على بحثٍ وتجربة ذاتية. أستغرب أن الأغلب يعتقد أنه اختار ما يعتقد به متناسيًا أنه لم يتفحَّص أو يدرس ما لُقِّنَ به، وأن الإيمان بأيِّ شيءٍ في هذا الكون يقوم على التجربة الذاتية بعد أن يختبر فعالية الشيء بنفسه لا بأن يجبر نفسه بتصديق فعاليته وينسى أنه لا يمكن أن يطبِّق مثل هذا الاعتقاد على أرض الواقع. إن كنت تريد التحقُّق من صحة معتقدٍ ما فانظر إلى نتائجه على أرض الواقع واقرأ بشكلٍ حياديٍّ لمَن هو مع ومَن هو ضد وقِسْ على ذلك.

قد يعتقد الأب في هذه القصة أنه محاسب عمَّا تعتقد به ابنته ولكن في الحقيقة لا يوجد معتقد ديني يُكرِه الناس على الدخول فيه، ولكلِّ إنسانٍ حقُّه

الخالص في اختيار طبيعة اعتقاده. إن كنت تريد حوار ابنتك ومحاجتها بالمنطق لا عيب في هذا لكن إلى هنا يصل حدك ولها الخيار فيما بعد.

شكّك في أي منهجيَّة تمنعك من التساؤل والتفكير، فالمعتقد الصَّلب يحثُّ على التفكُّر والتأمل والوصول إلى النتائج الذاتية وليس التبعية العمياء، في كل أمور حياتك لا تسلِّم عقلك لآخر يفكر عنك حتى هذا الكتاب نفسه الذي تقرؤه بين يديك أريد منك أن تراه بحيادية وأن يكون محفِّزًا لك لتفكٍّر لا لأن تتبع.

- **الجانب الأسري**: العلاقة بين الطفل وأبويه هي علاقة طاعة وخضوع وإن توافق الطفل مع ما يريدانه له كجزء من هويته يكون فالحًا، ولكن إن اختار أمورًا تنافيهما فهو طالحٌ سيئ يجب أن يُعاقب. لا يستطيع التفكير لنفسه فهما يفكران عنه وهو عليه أن يتبعهما فهما يعتقدان أنهما يملكان الحقائق المطلقة التي لا حوار فيها ينفع.
- **الجانب الاجتماعي**: لكي يكون مقبولًا عليه اتباع العرف والعادات والتقاليد ولو كانت ضارَّة في بعض الأحيان أثبت العلم بناءً على التجربة مساوئها، أما إذا خالف فينبذ.

ما يُستغرب هو أنهم يتبعون كل ما توصل المنهج العلمي إليه في حياتهم إلا الجانب الذي يثبت عدم صلاحية موروثاتهم ويعتقدون بكل سذاجة أنها بطريقة ما مؤامرة عليهم، لا أدري من هذا الشخص الفارغ الذي يريد أن يتآمر على المتخلِّف فكريًّا.

أوليسَ من الطبيعي في نظام رباعي كهذا أن تُنتَج أناس مُتبلدة الفكر، مقنعة منسوخة من بعضها بعضًا متجهة للمظاهر خائفة وفي محاولة دائمة للحفاظ على الصورة. من أين لنظامٍ كهذا أن يُنتج إنسانًا متفرِّدًا حقيقيًّا متجهًا لجوهره شجاعًا في مواجهة العالم بأسره؟

ومن هنا يأتي الجهل **السياسي** فشخصٌ مثل هذا قد يرشح مَن يتناسب مع معتقده أو بيئته أو أبويه ولا يرى مواقف هذا المرشح، و**اقتصاديًّا** سيكون شخصًا مستهلكًا غير منتج محتجزًا بالأسلوب نفسه الذي يعيشه من حوله.

إلزامية زيارة الأقارب؟

أنت لست مجبورًا على زيارة الأقارب فقط لأنها إلزامية، انظر إلى مواقفهم ولا تزر إلا الحقيقي منهم فالعائلة الحقيقية هي عائلة الروح.

أعـرف أن أمـي لا تحبـني أنـا وإخـوتي بقـدر حبهـا لأبي، فهـي عاطلـة عـن العمـل ووظيفتها أصبحـت البحـث عـن اهتمـامٍ مـن أبي ولفـت انتباهـه، فتخلـق المشـكلات مـن العـدم وتغضـب علينـا بأمـورٍ لا ذنـب لنـا بهـا. كلمـا جلسَـت بقـربي تشـكو مـن مـدى إهمـال أبي لهـا وكيـف يؤذيهـا بتعاملـه ونقـده ونفـوره منهـا، أجلـس بالسـاعات أنصـت لهـا وأنـا طفلـة لـم أتجـاوز التسـع سـنوات وهـي تتذمـر وتلعـن القـدر وتتحـدث بسـلبية، وكانـت تُحمِّلُني مسـؤولية تعليـم إخـوتي كـوني الأخـت الكبـرى فحُرمـت مـن المتعـة والخـروج وتطويـر مهـارات لأدرِّس مجبـرةً إخـوتي.

البيئة المشحونة والتلذذ بالألم:

عاشت الطفلة في بيئة مشحونة تخلو من المتعة أو السعادة، وهذا قد يؤثر فيها حين تكبر فلا تعرف استشعار طعم السعادة وقد ينجذب عقلها لكل ما هو مؤلم «**تلذذ بالألم**».

عقدة المسؤولية

أسلوب الأم كان في قمَّة الأنانية واللانضج، فالطفل هو الوحيد الذي يحقُّ له التعبير عن قصصه وصولاته وجولاته في حياته وأنتِ بصفتك أُمًّا عليكِ بالإنصات والاحتواء والتأسيس بمعالجة الأفكار. لكن أن يتحوَّل الطفل إلى طبيبٍ نفسيٍّ وتتشوَّه صورة الأب في عينيه ويُجبَر على أن يكون المُحتوِي في عمرٍ قدراته لا تعرف سوى أن يُحتوَى، هذا مصدرٌ أساسيٌّ لعقدة المسؤولية والهيرو والعطاء.

في **عقدة المسؤولية** ستجد الفتاة تلزم نفسها بمسؤوليات لا تمثلها، وتشعر بالذنب إن لم تؤدِّها وتكون قيدًا ثقيلًا على عنقها، و**عقدة الهيرو** تلعب دور الطبيب النفسي في علاقاتها فهي من تنصت ولا تتحدث وتكون المُصلح الاجتماعي الناصح، وفي **عقدة العطاء** هي تعطي في علاقاتها بنسبة تفوق ما تأخذ، للأسف تصبح هذه العقد الثلاثية مصدرًا للقيمة الذاتية والاستحقاق فتراها تشعر بالسوء عن نفسها إن رفضت الإنصات لصديق

يتشكَّى كل يوم، أو رفضت أن تعطي شريكها قرضًا ماليًّا، أو رفضت أن تكون مسؤولة عن إخوتها. فتكون مضطرة إلى أداء كل هذه الأفعال للحصول على التقبُّل والقيمة فأُمها لم تتقبلها إلا من خلال هذه السلوكيات.

أطفالك الآخرون ليسوا مسؤولية الطفل الأكبر فهو لم ينجبهم ولا يجب أن يُلزم بتعليمهم، المسؤولية السوية تكمن في خلق حوار والاعتناء والمشاركة والحماية وليست بأخذه دور الأب أو الأم.

الأم غير الواعية وزواج المراهقات:

من الواضح في هذه القصة أن الأمَّ شخصٌ فارغٌ لا يملك المفاتيح التي تصنع الإنسان، لا عمل ولا نمط حياة ولا علاقات سوية، تستمد قيمتها من إرضاء زوجها ومطاردته. أما الأبناء فهم مجرد نتيجة للمؤسسة الزوجية لم تخترها ولم تفكر في مدى استعدادها لها، ولهذا أصبحوا كالعبء تفرِّغ الكبت فيهم وربما الملذة الوحيدة التي يجدها الخاضع هي أن يتسلط على مَن هم أضعف منه. أمثال هذه الأم لا يصلحون لتنشئة الطفل أبدًا وهي نتاج مؤسسة زوجية تحث الفتيات المراهقات على الزواج بدل إكمال تعليمهم.

أستغرب كيف لكم بأن تزوجوا فتاة في عمر أصغر من الخامسة والعشرين، وقبل أن تصنع عالمها وتراجع مفاهيمها وتخلق حدودها بالإنجاب. إذا كانت ترغب بالزواج في عمر يقرب الخامسة والعشرين يجب أن يكون الشرط هو منع الإنجاب بكل الوسائل الممكنة إلى أن تصل إلى عمر تكون قادرة فيه على التنشئة.

هذا العمر تقريبي والمفتاح يكمن بالنضج الناتج عن كثرة التجارب المدروسة فقد تجد من هم بالثلاثين أقل نضجًا مِن بعض مَن في العشرين.

تعيش الأم عقدة الضحية فتكون إنسانة سلبية تذمُّرية نكدية متشائمة تتلذذ بالألم.

***

كان الضـرب والحبـس لغـة الحـوار الوحيـدة الـتي يفهمهـا أبي، لـم يكـن يعجبـه أن أخــرج مـن المنـزل ولـم يكتـرث يومًـا بأخـذي معـه لتعلُّـم أساسـيات التعامـل مـع الرجـال أو الحيـاة، كلمـة «لا» غيـر مسـموح بهـا وهـذا تعريـف الأدب في قاموسـه، وهـذا جعلـني في حالـة خـوف دائـم مـن أي مواجهـة وأصبحـت أوافـق عـلى كل مـا يُطلـب مـني وأتوافـق مـع كل مـا يطرحـه الآخـر، وهـذا الأمـر تحـول إلى كل معامـلاتي مـع البشـر. إضافـةً إلى ذلـك، عانيـت التأتـأة والتبـوُّل الـلا إرادي. الغريـب أن أخـي أصبـح النقيـض رغـم تعرضـه لنفـس الظـروف، فهـو شـخصية وقحـة متماديـة متسـلطة.

عقدة الخضوع ونمط السلبي اللطيف:

الضرب في هذه القصة خلقَ عقدةً في الخضوع ونمط شخصية السلبي اللطيف، وهو الإنسان الذي يوافق بشكلٍ تلقائي على ما يريد الآخر ويراعي البشر في كل شيء على حساب نفسه.

مثل هذا الشخص يعيش في كبتٍ شعوريٍّ مستمر وسردية خيال تعيد المواقف التي لم يواجه فيها بعقله مرةً تلو الأخرى وهذا يجعله تدريجيًّا يكره الحياة، فهو غير قادر على قول «لا» لصديق طلب منه أمرًا لا يود فعله، ولا على إيقاف أخيه حين سخر منه، ولا على وضع حدٍّ مع شريكته التي تعامله بوقاحة.

عقدة الطفل:

عدم الخروج من المنزل وقلة التجارب يساهم في خلق عقدة الطفل إذ يكون فيها الشخص اعتماديًّا غير مسؤول، هشًّا ومشتتًا، مهزوزَ القرار، ضحيَّة دراماتيكيَّة تضايقه التوافه، وقت المشكلات يتهرب أو يحاول قلب المشكلة عليك، قد يكذب بشكلٍ مرضي لكي يتملص من مواجهة خطئه.

التأتأة والتبول اللا إرادي:

نواتج لأي تنشئة فيها تخويف وترهيب وضرب، فيجب أن يُدقَّق فيها إذا كانت موجودة.

القوي الزائف:

الأخ في هذه القصة أصبح قويًّا زائفًا «وقحٌ متمادٍ متسلطٌ متنمرٌ» ويلاحظ هنا اختلاف استجابة البشر ولو تعايشوا في بيئة واحدة، السلبي اللطيف هي آلية دفاعية خلقها عقل الطفل لكي يستطيع النجاة في ظل هذا الأب المرهب، والقوي الزائف هي آلية دفاعية بدل الخضوع وتجنب المواجهة، حيث هنا يُرسَم إيحاء القوة وأن تهجِم قبل أن يُهجم عليك، لكن كلتا الشخصيتين غير ناضجتين بُنيتا على ضعفٍ ونقص.

***

كنت أتحدث مع شاب وأنا في الثالثة عشرة من عمري في الرسائل النصية. كنت شغوفة بفهم عالم الرجال، الجنس الآخر الذي فقط نسمع عنه كلَّ ما يرهب، الذئاب والوحوش والخونة والمتبعين لغرائزهم، كان هذا الشاب لطيفًا وكنت أحب الحوار معه. حين عرفت أمي بالأمر أخبرت أبي على الفور وكان بأسلوب فيه من التهويل والصراخ والهستيريا ما كان صادم لي لأنني أعرف بأنها تحادث في الليل رجلًا غير أبي، وحين دخل أبي الغرفة بيده عصا سميكة أقفل الباب وراح يضرب في جسدي الصغير من كل صوبٍ وناحية إلى أن أغمي عليّ. منذ ذلك اليوم وأنا أعاني نوبات الهلع وصرت مهووسة بالعلاقات العابرة بل والجنس السطحي أو الخلفي عنادًا على ما فعله بي أبي لأني لا أنسى الكلمة التي كان يرددها وهو يضربني بكل ما أوتي من قوة: أيتها العاهرة هذا قليل ممّا تستحقينه.

اكتشاف علاقة لدى الأبناء:

لا يمر أسبوع في عيادتي إلَّا وأقابل ما لا يقل عن ثلاث فتيات تعرضن لضربٍ مبرح أو حبس لأشهر أو تهديد بالقتل في أعمار صغيرة فقط لأنهن تواصلن مع شابٍّ.

قبل أن تغضب عزيزي القارئ إن لامست هنا موروثاتك وقبل أن تغيِّب عقلك عن التفكير وتعود إلى معتقد منفصل عن الواقع «عقدة الشرف» وتشجع هذا الأب على فعلته، حاول أن تنظر إلى الشق العلمي في القصة قبل أن تحكم، وإن لم أقنعك هنا على الأقل خذ الفكرة كالبذرة التي قد تنمو لتشعل نار الوعي في بصيرتك.

الفتيات في سن صغيرة تتفعَّل لديهن الحاجة العاطفية والجنسية عن عمر يقرب العشر سنوات وربما أصغر سنًّا في بعض الأحيان. في عالم الطفل الذي لم يثقف بهذه المفاهيم هو غير واعٍ بطبيعة هذه الاحتياجات واتباع المنهج الوعظي معه باستخدام الترهيب بدل الإقناع المنطقي بالحجة سيجعله لا يكترث بما تقول وتنتظر.

- المنهج الوعظي: الجنس ممنوع والحب فقط بعد الزواج وإلا ستعاقبين.
- المنهج التوجيهي: تثقيف جنسي وتأسيس عاطفي على المنهج العلمي من خلال الحوار.

في عالم السوشيال ميديا: هذا السيناريو في القصة سيكون أمرًا طبيعيًّا جدًّا لأنك مهما حاولت القمع والمنع، الأمر أصبح مثل شرب الماء من سهولته فلا جدوى تُرجى من المنع أو المنهج الوعظي.

هذه القصة ليست فقط دلالة على أن الممنوع مرغوب كجزء من طبيعة البشر بالفضول والاكتشاف بل لأن هذه احتياجات إنسانية طبيعية لم تُخلَق لتُمنَع بالأساس بل لتُهذِّب وتُقوِّم.

الأم مزدوجة المعايير:

سلوك الأم يحمل أولًا، ازدواجية واضحة بالمعايير، فهي تمارس في الخفاء الحب لرجلٍ آخر غير شريكها وتشعر بذنبٍ لا واعٍ وغضب من حياتها غير الواضحة، فتصب هذا على ابنتها وتهوِّل وتصرخ بأعلى صوت لتقنع نفسها بأنها لا تقبل بهذه الأمور وأنها ليست من تمارس أمرًا في الخفاء. ثانيًا، حتى لو كانت لا تخون زوجها، هي لم تتعامل مع ابنتها بأسلوبٍ فيه حفظٌ للخصوصية وحوار وتفهُّم بل نقلت الأمر فور علمها إلى أبٍ هي عارفة بكمية جهله في التنشئة. من أشد أنواع الإساءات النفسية التي قد يتعرض لها الطفل هي الفتنة في سرٍّ ائتمنك عليه.

الأذى الجسدي والنفسي للضرب:

أحد العوامل البيئية الأساسية المحفزة لنوبات الهلع العابرة أو اضطراب الهلع هو الضرب والتخويف والترهيب. علاوةً على هذا فإن الكبت الناجم عن العيش مع أبوين لا يتقبلانك إلى هذا المستوى كفيلٌ وحده بخلق نوبات الهلع في المستقبل، فالنوبة ليست بالحقيقة سوى صرخة الجسد ممَّا تراكم فيه من ألمٍ يحاول العقل هنا فصلك عن واقعك وتشتيتك بها، وكلما ركَّزت أكثر فيها غرقت في بحرها.

هذا ينطبق على اضطراب القلق العام والوسواس القهري وحتى من شدَّة الصدمة قد تصل بالإنسان إلى نوبات من الذهان أو تحفز ما هو مكنون من ثنائي القطب.

عقدة الرجل:

نتاج مثل هذه القصة قد يكون تجنُّبًا كليًّا لكل ما يخصُّ الرجال والرعب منهم إلى درجة قد تجعل الفتاة تشعر بالأمان حتى من ناحية عاطفية من القرب من فتاة مثلها وتحفِّز الازدواجية الجنسية - BiSexuality- ولم لا؟ فهي سمعت عن وحشية الرجل وأثبتها الأب بالواقع، غير خوفها من عالم الرجال بعد هذه الصدمة. أو على النقيض من ذلك قد تصبح متعددة بالعلاقات والجنس العابر، ولكن لا تسمح إلا بشكل سطحي أو خلفي لكي لا يثبت عليها أي شيء، وهذا نمطٌ متكرر يُلاحظ في مثل هذه القصص.

شخصيًّا لا أتفق مع مصطلح عاهرة ولا أعترف به فأنا أرى أن الجنس يرتبط بمعتقدات الإنسان والإنسان حرٌّ بجسده ما لم يؤذِ الآخر، لكن هذا لا يعني أن ما حدث للفتاة في العلاقات العابرة لن يضرها، هذا لأنها لم تتجه لهذا العالم بناءً على أسسٍ وقواعد بل كنوعٍ من الانتقام من والدها. العلاقات تطور مهارات الإنسان العاطفية لكن الجنس يجب أن تكون دقيقًا في اختيار من تسلِّم جسدك له لأن الأذى النفسي الناتج عن صدمة جنسية صعبٌ شفاؤه.

***

الكـذب هـو الطريقـة الوحيـدة المعتمـدة في منزلنا للحصـول عـلى مـا أريـد، إذا أردت الخـروج مـع رفيقـاتي تطلـب مـني أمـي أن أكـذب أمـام أبي عـن المـكان وتفضِّـل أن أقـول إنـني في درس خصـوصي، حيـث إن أبي يـرى أن مـكان الفتـاة الأسـاسي هـو المنـزل، وكثـرة الخـروج لـه دلالات غيـر سـوية، تتصـل فجـأة وأنـا بالسـينما لتخبـرني بأنـه يجـب أن أعـود إلى المنـزل بسـرعة قبـل وصـول أبي لـكي لا يفتعـل المشـكلات. تعـرف أني لا أرتـدي الغطـاء في الخـارج ولكنهـا تصـرُّ عـلى أن أرتديـه حيـن أصـل إلى المنـزل لـكي لا يلاحـظ أبي.

المتسلط والخاضع أسوأ المنشئين:

في علاقة المتسلط والخاضع، تجد أن رؤية الخاضع ومعتقداته عن الحياة والتنشئة تظلُّ في الخفاء ولا يُجاهر بها، وهذا يورِّث ازدواجية لدى الأبناء وعدم الوضوح مع مبادئهم.

هنا الأم تصنع الخضوعَ والازدواجيةَ بوضوحٍ في ابنتها، فالأم السوية ستواجه الأب وتمنعه من التسلُّط الجائر على ابنته وهذا سيولِّد احترامًا عميقًا لها من ابنتها ومبادئ واضحة.

البيت ليس صحيًّا للفتاة:

منع أي فتاة من الخروج وخوض التجارب هو مفتاح لإضعاف إدراكها الاجتماعي وتقليل تجاربها وإضعاف شخصيتها، من لا يحب كثرة خروج الفتيات يُضمِر في قلبه رؤية ذكورية وقمعًا للمرأة وخوفًا مستورًا على سمعته ومؤدلج على مفهوم مشوَّه لتعريف الشرف.

ما سيحث عليه الأب الناضج هو أن تكون الفتاة على الدَّوام خارج المنزل تتصادم مع عقول البشر وتزيد مهاراتها وتحافظ على رشاقتها وصحتها وتتعلم من مدرسة الحياة.

الغطاء أمر شخصيٌّ لا حقَّ لأحدٍ التدخل فيه فالمعتقدات هي جزء من الحدود الذاتية.

عندما كنت أقوم بأي سلوك لا يعجب أمي تتوقف عن الحديث معي لأسبوع أو أكثر، أكون خلال هذه الفترة في حالة من الخوف والتوتر والهلع، أحاول إرضاءها بشتى الطرق وأترجاها باكيةً لكنها من الصعب جدًّا أن تقبل إلا إذا مرضت أو تعرضت لسوء، فبدأت بتعمُّد إيذاء نفسي فقط لتسامحني وتنتبه لي.

التعامل الصامت:

أحد أشهر الأساليب النرجسية في التعامل، يُعرَّض الطفل لعقدة الثقة والتخلِّي ويُزرَع فيه لا أمان مخيف، ما إن تحصل إسقاطة من الطفل يجب علاجها بالحوار والمواجهة الصارمة والعقوبة إن وُجِدت لا تكون بإشعاره بالتخلِّي أو الابتزاز العاطفي.

عقدة الضحية:

بحثًا عن الاهتمام والتعاطف، تنشأ هذه العقدة لدى الطفل الذي يشعر أن الطريقة الوحيدة لكي يُرى هي أن يكون في حالة معاناة أو ألم. ففي هذه القصة حتى بكاء الطفلة سُخِّفَ ولم تجد سوى إيذاء نفسها أو ادِّعاء أن مرضًا أصابها لعلها تحصل على بعضٍ من التعاطف.

القانون:

عُقد الأبوين تتشرب لا وعيًا لأطفالهما، تأسيس الطفل على الانضباط لا يكون بالتمادي، ديناميكية الخضوع والتسلط في الأسرة مدمرة للروابط فيها، تأثير الصدمات نسبي ويختلف من طفلٍ لآخر، رباعية التعلم والمعتقد والمناهج الأسرية والاجتماعية التقليدية تصنع نسخًا. تأسيس الأبناء عاطفيًّا وجنسيًّا ضرورة، التحايل العاطفي لا يخلق رابطة حقيقية بين الطفل وأبويه، تشوهات الطفولة تبقى محفورة في اللاواعي وتؤثر في كل جوانب حياة الإنسان عندما يكبر.

***



Nikolaj Alexandrowitsch Jaroschenko

القانون السابع: إساءات الأبوين في نضجنا

- هل للأبوين قدسية؟
- الحدود الشخصية مع الأبوين.
- التدخُّل في حدود الأبناء.
- الابتزاز العاطفي للأبناء.
- عقدة المثالية الاجتماعية.
- الشك بالأبناء.
- عقدة المُطلَّقة.
- الأم الذكورية.
- ضرورة الاستقلال الذاتي.
- التعامل مع الاحتجاز الخارجي.
- الاستغلال المادي للأبناء.

ونحـن حـول طاولـة الطعـام مجتمعيـن أنـا وأسـرتي، وكنـت في حـوار فكاهـي شـتمتني أمـي وطلبـت أن أخـرس فقـط لأن مزاجهـا مُتعكِّـر، فلما قلـت هـذا أمـر غيـر مسـموح بـه ردَّ أبي بوجـوب صمـتي وكيـف أجـرؤ عـلى الـرد، بـل وطلـب مـني الاعتـذار فهـي أمـي الـتي حـتى لـو وضعـت رأسي بـالأرض يجـب أن أحترمهـا.

الحدود الشخصية:

قد يبدو الحدث بسيطًا عند البعض منكم لأنه اعتاد هذا النوع من الإساءات وكأنها أصبحت الأمر المتعارف عليه. الشتم أمر مرفوض جملةً وتفصيلًا ليس فقط من الأبوين بل من الجميع، لا يوجد إنسان في هذا الكون مُبرَّرٌ له التمادي عليك بالشتم مهما كان قربه.

أُفضِّل شخصيًّا في حواراتي مع أي إنسانٍ أتواصل معه توضيح هذا **الحد** في الحوار، بأنني لا أقبل أيَّ صورة من صور الشتم ولو كان بعذر القرب أو المزاح، لأنني أعرف يقينًا أن الشتم بوابة للتمادي بشكل أكبر لا وعيًا، أُفضِّل أن أُهاب على أن أُحَب إن لم أستطع تحقيق كليهما، فعندما تعرف شخصًا إذا دخل في مجلس ويقال عنه شخصٌ ذو **هيبة** يُقصد بها أنه من المفضل أن يلزم الجميع حده معه.

مفهوم القدسية:

الأم والأب بشرٌ لا يملكان **قدسي** وهما ليسا معصومَين عن الخطأ أو التمادي، فعليك دائمًا أن تكون المُهاب حتى بقربهما ليحفظا حدودك الشخصية. يختلف التقدير للأبوين على ما قدَّماه من إيجابيات عن التقديس لأنه يعميك عن الحقيقة والواقع، ويجعلك لا ترى أفعالهما كما هي بل كما تتمنى أن تكون.

ثقافة أنك يجب ألا ترد على أبويك وكأن هذا الرد بحد ذاته تقليل من قيمتهما أو فضلهما أو احترامهما هي موروثات فكرية مشوهة، الرد يعني وضع حد ولا يقلِّل من احترام أحد بل يجعله يعرف أين عليه أن يقف ولا يتجاوز.

تعامل الأب في القصة بخضوع لمفهوم قدسية للأم بلا اتصال بواقع الحدث، فالمتمادي الحقيقي هنا الأم وهي من عليه **الاعتذار**، مفهوم القدسية يجعل الشخص يعتقد أنه فقط لكونه أحد الأبوين محرج ومُخزٍ أن يعتذر. لا تعتذر إن لم تكن مخطئًا ولا تقبل تصحيح العلاقة إن لم يعتذر الآخر بوضوح لك، تذكر أنك تُعلِّم الناس كيف يعاملونك وإن اعتاد شخصٌ التماديَ وهو متيقن أن لا حاجة إلى الاعتذار لن يحترمك وستظل تشعر باستنزاف مستمر حين تتعامل معه.

لو كان لديَّ طفلٌ لكان أول درس له هو أن يبدأ بمواجهتي أنا أولًا قبل بقية البشر لكي يتأسس بأسلوب صناعة الحدود مع البشر، هكذا نُنشئ طفلًا صلبًا لا يسمح بالتمادي ليس بلعب دور القدسية وهو عليه فقط الخضوع لنواقصنا وعقدنا ومساوئنا.مكتبة .. سُر مَن قرأ

***

وفي حوار دار بيني وبين أبي لأنني تأخرت في عودتي إلى المنزل وأنا شابة في الثامنة والعشرين من عمري هاجمني بكلامه قائلًا: هل تعتقدين أنه بسبب وجود عمل لديك أنك خرجت من سلطة أبيكِ؟ لا تنسي أنني قادرٌ على إخراجك من العمل بل ومنذ هذا اليوم ممنوع الخروج من المنزل إلا بإذن وفقط مرتين في الأسبوع.

السلطة الأبوية:

قد تستنكر ما تقرأ وتعتقد أنه لا يوجد آباء يفكرون بهذه الطريقة ليومنا هذا، لكن للأسف هذا قليل من واقعنا بل وقد يرى البعض أن هذا الأب مميز لأنه لم يحرم ابنته من العمل.

مؤلمٌ أنني مضطر إلى أن أكتب عن أمرٍ بدهيٍّ مثل هذا انقرض لدى العالم الحديث منذ مئات السنين، لكنني إنسان واقعي وهذا الأمر أراه بشكل يومي خلف أبواب العيادة.

لا يوجد سلطة للأب أو الأم فدورهما هو التنشئة إلى سن المراهقة، من بعد هذا لنا الحق فيما نعتقد ونعمل وعلاقاتنا ونمط حياتنا -هو في الحقيقة حقٌّ أصيل لنا منذ الولادة-، من ينجب أطفالًا باحثًا عن السلطة عليهم هو ليس إلا فارغًا لا يملك هدفًا لحياته ولا يعرف أبجديات الرابطة بين الطفل وأبيه.

علاقة المتسلط والخاضع لا يمكن يومًا أن ينشأ عنها رابطة حب صادقة.

لا أختلف مع أن لكل منزلٍ قواعده الخاصة به، والبعض يفضل أن يكون الأبناء في المنزل قبل منتصف الليل من باب الحرص والخوف وهذا يكون من خلال الحوار وليس الإجبار والإهانة.

***

أنا رجلٌ في السابعة والعشرين من عمري، أريد الزواج من الفتاة التي أحبها، لكنها من أصل وطبقة اجتماعية مختلفة ولا تتناسب مع رغبات أمي وأبي. غضب أبي حين عرف بالأمر وطلب مني أن أنسى هذه الحثالة التي خدعتني لإقناعي بالزواج منها، وأنه نادم على أمواله التي صرفها في دراستي الخاصة لو كان يعرف أنني سأصل إلى نتيجة مثل هذه. أما أمي فتوقفت عن الحديث معي وقالت لي يجب أن أختار إما هي وإما الفتاة، وبأنني إن تزوجت بها تتمنى أن يفعل أبنائي بي مثلما فعلت بها. شريكتي بدأت تشك بمصداقيتي وتضغط عليَّ يوميًّا وإلا ستتزوج من غيري.

التدخُّل في حدود الأبناء:

العلاقات العاطفية هي أحد الخطوط الحمراء في الحدود الشخصية، لا حقَّ لأي إنسان التدخُّل فيمن تختار وسبب خيارك، ولا يجب عليك أن تشرح نفسك أو تبرر لكائنٍ من كان فيما يخص الشريك الذي اخترت أن يشاطرك حياتك.

أمرٌ ساذجٌ أن تقيس على الطبقة الاجتماعية والأصل في اختيارك للشريك وهو عرف في المؤسسة الزوجية التقليدية التي أكل عليها الدهر وشرب ونتج عنها أغلب ما تمَّ الحديث عنه في الكتاب من تشوهات. فصَّلت في نقدي للزواج التقليدي في كتابي عقدك النفسية سجنك الأبدي.

طريقة تعامل الأب مع المسألة كان فيها تقليلٌ من احترام ابنه وتسخيف لمشاعره وفكره وخياراته، حتى لو كنت رافضًا لخيار ابنك تذكَّر أنه خياره وليس خيارك وهو مَن سيتحمل مسؤولية قراره، إن كان خاطئًا فسيتعلم منه، والحياة تعطيك الامتحان قبل الدرس والتجربة هي سر تكوين النضج والإدراك إذا كانت مدروسة. لا حقَّ له بنعت الفتاة بكلمات وصفات وهذا فقط مبني على تصوراته عن عائلتها وليس بسبب معرفة مبنية على المواقف معها هي كشخص، سواء تقبَّل الأب هذه الفتاة أو لم يتقبَّلها فهو شأنه الشخصي لكن دوره كأب لابنه أن ينصحه بالقراءة والبحث في المجال قبل أن يتزوج وأن يشترط عليه ألَّا يأتي بأطفال في أول سنتين لكي لا يتكون ضحايا نتاج قرار خاطئ وهذا أقصى ما يمكن أن يصل إليه.

لو كنت أعرف يقينًا أن ابني سيتزوج من امرأة ليست سوية بمعاييري لن أفرض عليه رؤيتي بل ولن أشاركه سوى بالتوجُّه للمختصين لمعرفة الأسس وبأنني أثق به ومتقبل له ولخياراته وأني معه سواء كانت التجربة إيجابية أو سلبية سأكون صخرة يتكئ عليها. لأنني أعرف يقينًا أنني لو حرمته من خياره سيكون ناقمًا عليَّ ويحمل كبتًا شعوريًّا قد يشوِّه علاقتي معه، يردد الكثير من الآباء أنا أعرف مصلحة ابني أكثر منه لكن هذه كلمات منفصلة عن التنشئة السوية، مصلحته تكمن في أن ينضج من خلال تجربته الذاتية.

إسقاطة الأب بندمه على الصرف على دراسة ابنه هي أصدق دلالة على الحب المشروط وهو غير مدرك أن ما فعله اتجاه ابنه هو واجب عليه فهو مَن أنجبه دون خيار منه.

الابتزاز العاطفي للأبناء:

أسلوب الأم هو **ابتزاز عاطفي** واضح وهو تحايل عاطفي ليشعر هذا الشاب بالذنب على خياره، للأسف طريقة رخيصة لكي لا يهنأ الشاب بخياره،

إن كنت لا تعرف كيف تنشئ طفلًا فلا تنجب من الأساس بدل أن تزرع عقدًا في أناس أبرياء لم يطلبوا من الحياة سوى أبسط حقوقهم.

إن أكمل هذا الشاب في الزواج قد تظل الأم لا تحادثه لفترة، أو تمثل أنها بسببه دخلت المستشفى ليعدل عن قراره وينفصل، لكن من ناحية نفسية عليه أن يكمل ولا ذنب عليه في اختيار شريكته، ويجب ألَّا يستجيب لتحايلات الأم بل يجب أن يوضح لها أن هذا أمر شخصي يجب أن تحترمه.

ملاحظه مهمة: حتى لو وافقت مثل هذه الأم على الزواج فهي قد تماطل وتسوف وتؤخر قدر ما تستطيع وستبتزه بطرق متعددة بعد الزواج لهذا يجب ألَّا يعيش متمسكًا بأمل زائف يقول: «ربما أمي يومًا ما ستحب الفتاة وتقتنع بها» لأن الأم هنا بنَت حكمها بناءً على عقدة اجتماعية لا منطقية مرتبطة بالأصل، فكيف يا ترى ستحاور من وصل إلى نتيجة باللامنطق من خلال حوار منطقي؟

كلما انخفض وعي الإنسان، أصبح ينظر إلى البشر بتصنيفٍ مسبق مبني على موروثاته وأعرافه بدلًا من أن ينظر إليهم بناءً على مواقفهم.

لا علاقة لما سيفعله أبناؤك بك في المستقبل بكمية إرضائك لرغبات أمك على حساب نفسك وحدودك، فأنت لم تقم بسلوك فيه تمادٍ على أمك بقدر وضع حدٍّ اتجاه تماديها، فلا تتأثر بهذا الكلام لأنه يصنف ابتزازًا من نوعٍ آخر.

صندوق احتياط أو صادق في الارتباط؟

شريكته في القصة انفصلت عن التجربة معه وبدأت تشك بناءً على النمط المنتشر من تحايل عاطفي يفعله الشاب النرجسي لكي تتعلق به الفتاة على شاكلة صندوق احتياط، ويجد ألفَ عذر وعذر حين يأتي وقت الارتباط من رفض أبويه إلى كثرة عمله إلى كونه يشعر باكتئاب أو تحت ضغط نفسي أو أنه يشعر أنه لا يصلح للعلاقات أو لا يستحقها والقائمة لا تنتهي.

مهمٌّ جدًّا أن تنظر إلى تجربتك الذاتية مع شريكك ولا تنظر بعين النمط الاجتماعي المتكرر كي تحكم بواقعية على ما تمر به. حيث يجب عليها أن تراجع مواقف الحب التي فعلها ومدى ثبات واستمرارية هذه المواقف خلال

السنة، لكي تنظر بعين الواقع وليس بعين مخاوفها. ومن المفترض هنا أن تدعمه وتسانده بغض النظر عن النتيجة إذا كان الحب صافيًا من الشوائب النفعية بدل أن تشكل عبئًا على كاهله، وتشكك في مصداقيته فمواقفه التراكمية كفيلة بالتحدث عنه.

البعض في مثل هذه القصة قد ينصح الشاب باختيار أسرته بدل اختيار الفتاة، ويُمدح ويُرفع مِن قيمة مَن يفعل هذا، لكن الأمر ليس له علاقة بالخيار بينهما في الأساس بقدر الوضوح بمبادئك وحدودك، لو قبلت هذا من أبويك تأكد أنك قبلت بأن تتخلى عن مبادئك لأجلهما وهذا سيجعلك في حالة من الغضب والنرفزة والحساسية المفرطة اتجاههما.

***

دائمًا يردد أبي ونحن معه: سأموت قريبًا لترتاحي من همِّي وأنا لا أحتاج إليكِ إذا مرضت لأنني أعرف أن لا خير بك رغم أنك بالذات من بين إخوتك أزورها بشكل شبه يومي وأحاول تلبية احتياجاتها قدر المستطاع.

النرجسية واللاتقدير:

كالطفل الذي يتحايل عاطفيًّا على أمه لتهتم به، هذا سلوك غير ناضج لتزيدي من اهتمامك به، أما جملة «لا خير بك» فهي تميل إلى النرجسية حيث لا يقدر هذا الشخص مهما حاولت إبداء حسن النية وهو يشعر بالعمق أن البشر مثله أنانيون غير مكترثين بالآخر - ينظر من خلال عينيه إليك كانعكاس لمن هو، كما أنها تفعِّل عقدة الذنب وجلد الذات وتجعلك تشعرين بإلزامية لتقدمي المزيد. تذكري ألَّا تكافئي سلوكًا لا يعجبكِ وإلَّا سيتكرر.

لاحظ أن الأب النرجسي ركَّز جهوده على الفتاة المتعاطفة بين أبنائه لأنها الوحيدة التي يستطيع أن يقتات على عُقدها من ذنب وتعاطف وشفقة ومسؤولية.

***

أشعر أن جلّ همّ أُمي أن تُظهرني بصورة معينة أمام المجتمع، أصرّت على أن أكون مهندسة وبعد أن وصلت إلى ما تريد من ناحية العمل أصبحت تحاول البحث لي عن زوج، رغم أني وضحت عدم استعدادي حاليًّا، طوال الوقت تبحث عن العيوب فيني لإصلاحها من دراستي إلى مظهري الخارجي إلى أفكاري، وكأني في مقابلة تقييمية لي طوال الوقت، كلما حاولت الحصول على قبولها، زادت في نقدها الذي تسميه بناء وأصبحت اليوم أشعر أني لا أستحق الحب دون سبب.

المثالية الاجتماعية:

هذا الأسلوب بالتنشئة هو المصدر الأساسي لعقدة المثالية، حيث سيعيش الشخص حياته في جهد جهيد للحصول على كل ما يعتبر الأفضل بالنسبة إلى مجتمعه وأسرته بالتحديد، يبذل طاقته للوصول إلى أمور لم يخترها هو شخصيًّا لنفسه، وسيصاحبه شعورٌ دائمٌ بالتقصير وجلد الذات.

في تنشئة الطفل لا بد من وجود شقين أساسيين:

- **المدح والفخر والتقدير** على كل خيار يمثل روحه وكل إنجاز ولو كان بسيطًا.
- **النقد البناء والصرامة** في الانضباط العام والأخلاق من خلال الحوار وليس الإجبار.

من المستحيل على الإنسان المثالي أن يكون فخورًا بنفسه على أيٍّ إنجاز، لأنه يشعر أن غيره وصل إلى مثل هذا الشيء بل وأكثر فيعيش في دائرة البحث عن مزيد ومزيد من الإنجازات التي تتوافق مع بيئته وفي خضم هذا يفقد نفسه.

تُبنى على عُقدة نقص إذ يشعر الشخص في دواخله أنه غير كافٍ أو ناقص بشكلٍ ما، لأنه مرَّ في طفولة لا يُثنى على أيِّ تميُّز فيه بل يُنقَد على كل صغيرة وكبيرة فصار لا ينظر إلى أي شيء إيجابي يفعله كقيمة، وربما

قورن بأقرانه مما يعزز شعور التنافسية غير السوية لأنها تُبنى على نظرة دونية للذات.

عُقدة العنوسة وإشعار الفتاة بأنها ناقصة من دون زوجٍ تُعزَّز من قِبل الأُسر المتخلفة.

لا يمكن للمثالي أن ينتج فكرة خاصة به ولا أن ينغمس في شيء يمثل ذاته الحقيقية لأنه يعيش امتدادًا للآخرين وما يرغبون به.

حتى لو كان المثالي طبيبًا سيكون مستعبدًا للمؤسسة الطبية وما تمليه عليه وفقط يريد حفظ المزيد، لأنه لا يشعر بقدرة على إنتاج ذاتي فيعيد إنتاج ما توصل إليه غيره بشكل مثالي لا أكثر. لأنك إن أردت أن تمشي في طريقٍ جديد ستتعرض للرفض وهذا شيء لا يطيقه المثالي.

في حياتي الخاصة لا أتعامل مع المثاليين إلا بالوظائف التي لا تحتاج إلى إبداعٍ ذاتيٍّ، عندما تشعر بقيمةٍ في ذاتك وتؤمن بنفسك وتثق بها تعرف أنك قادرٌ على الإتيان بفكرٍ يمثلك نتاج التجارب التي تخوضها وتدرسها.

ستجد بين طيات هذا الكتاب مثالًا صادقًا على اللامثالية، فأنا هنا لا أنسخ ما توصل إليه غيري بقدر وضع بصمتي الخاصة الناتجة عن بحثٍ واقعي في حالات يومية أقابلها. لا أنكر أني أقرأ لمَن سبقني لكن لا أقدسه ولا أحتجز فيما توصل إليه. سابقًا حين أتى الطبيب سيجموند فرويد أراد أن يؤسس رؤيته فصنع أسلوبه بالتحليل النفسي، يومها لم يقل له أحدٌ أين شهادتك بل كان رافضًا للطرق التقليدية في علم النفس، لكن اليوم بعد مئة عام لو أتى شخصٌ يريد صياغة فكره الخاص سيطالب بمجموعة شهادات ومؤسسات توافق عليه وهذه هي الطامة في عصرنا.

***

كلما جلست بالقرب من أبي أجده ينهال عليّ بتساؤلات لا يقبل بها إلا من ليست لديه كرامة، يركز على الأماكن التي أذهب إليها وكمية الوقت التي أقضيها، ويدس كلمات دلالاتها تشكيكية في أخلاقي وشرفي ويلمح إلى أني أُبرز مفاتني للرجال بعد أن يتفحصني بنظراته، ويهدد بأنه لو عرف شيئًا عن علاقة عاطفية أخوضها فلن يتهاون في ضربي، أود أرد عليه بلا انفعال أحيانًا وأحيانًا أخرى أود أن أقول له أنت لا تعرف معنى الأبوة ولكني أخجل.

الشك بالأبناء:

لا رابطة تُبنى على شكٍّ وما إن يطلَّ الشكُّ برأسه في علاقة ما أيًّا كانت اعرف أن العلاقة على مشارف الانتهاء، هذا إن لم تنتهِ بالأصل ولم يبقَ منها سوى الصورة الخارجية التمثيلية.

مثل هذه العلاقات ترى منها الكثير في المجتمع وللأسف تكون فيها رابطة الحب ماتت منذ زمن، الشك ينقل شعورًا بعدم الثقة وعدم التقبل. هذا سبب أصيل في أن الكثير من النساء يعانين تجوُّفًا عاطفيًّا لأنهن لا يشعرن بوجود رابطة تحمل تقبُّلًا كاملًا من الأب.

الغبي فقط هو من سيعتقد أن مثل هذا الأسلوب سيمنع الفتاة عن العيش بالأسلوب الذي تجده مناسبًا لها.

التعنيف أو التهديد به أمرٌ لا يحق لأي إنسان أن يتحدث به أمامك وتصمت، يجب أن يعرف أنك لن تكون خاضعًا لمثل هذه التهديدات الفارغة، التي إن دلَّت على شيء فسيكون بأن حب هذا الأب غير صادق.

من الصعب الرد على مثل هذا الأسلوب الوقح بهدوء ولا تخجلي من مواجهته بحقيقته فهو فعلًا بهذا السلوك لا يتصرف كأبٍ حقيقيٍّ، بل كشخصٍ أنانيٍّ متسلط يخاف على صورته المرتبطة بمفهوم مشوَّه للشرف. هو لم يخجل من التمادي عليك وأنت تخجلين من وضع حدٍّ؟

النظرة التفحُّصية الغريزية:

النظرة التفحُّصية الغريزية عند هذا الأب تدل على عقدة الجنس وهي نوع من التمادي البصري على الفتاة، الذي قد يشعرها لا وعيًا بالكراهية للرجال وتصنيفهم بكائنات غريزية إذا كانت نظرة أبيها لها كجسد ليس كإنسان.

***

حينما قررت الطلاق من زوجي، زمجر أبي غاضبًا بأن زوجي قبري ولا أملك فتيات يَقدِمن على الطلاق، ومن ذا الذي سيفكر في الزواج بك وأنت في الثلاثين من عمرك ولديك طفل، هل تريدين اتباع شهواتك في الحياة؟ هل تريدين إلحاق سمعة سيئة بأسرتك؟ ماذا فعلنا لنستحق منك مثل هذا السلوك؟ هذا الكلام لم يعجبني فشاركت أمي وردها كان: إنه أبوك يجب أن تتقبليه كما هو ومن دون رضاه لن توفقي في حياتك.

عُقدة المطلَّقة والذكورية:

الفكر الذكوري يعزز رؤية المرأة ناقصة بلا زوج ويربط قيمتها بوجود شريك والمطلقة في نظرتهم هي فريسة سهلة للصيد وممارسة الجنس. قد لا يقولونها بهذا الأسلوب الواضح لكن هذه هي الحقيقة التي يعرف بها الجميع ولا يملك الجرأة على نطقها.

قرار الطلاق هو قرار شخصي وفي مثل هذه الحالة أُفضِّل أن تحاول الفتاة الاستقلالية المادية لتسكن بمكان خاص بها وابنها، لأن مثل هذا الأب سيحول حياتها جحيمًا إن تطلقت وسكنت في بيته، حيث سيكون مثل ضابط المباحث عليها وستختنق من كثرة تحقيقاته وتسلُّطه.

إذا تأسست بطرق التعارف العلمية لن تكون هناك مشكلة في إيجاد شريك آخر يتوافق معها والعمر لم يكن يومًا عائقًا في وجه الحب، لكن من الأفضل ألَّا تنتظر المؤسسة الزوجية التقليدية التي تُسلِّع المرأة حسب عمرها وهل هي عازبة أم مطلقة وهل لديها أطفال. ففتاة بصفاتها في المؤسسة قد

تُزوَّج برجل في الخمسين يريد الزواج من الثانية، للأسف هذه المؤسسة تقلِّل كثيرًا من شأن المرأة وكأن لها تاريخَ صلاحية.

أن تسعى لتحقيق احتياجك العاطفي هذا يختلف تمامًا عن اللهف وراء الملذات.

محاولة الابتزاز العاطفي والإشعار بالذنب للحفاظ على سمعته وليس لأنه مكترث بها، فمثل هؤلاء الآباء يرى الفتاة عبئًا عليه فيُزوِّجها بأسرع وقت قبل أن تُلحق به العار -لا يختلف كثيرًا عمَّن كان يئِد النساء قبل ألف عام-.

مفهوم التقبُّل:

التقبُّل يقتصر على العيوب والنواقص الذاتية التي لا تؤذي الآخر، وفي هذه القصة تقبُّل ما يقول الأب يعني الخضوع والصمت عن الإهانة، لا توفيق بيد إنسان يتمادى عليك مهما كان قربه وهذه أحد المفاهيم التي استغلها الأبوان النرجسيان لإخضاع الطفل.

***

أمي عيَّنت أخي الأصغر مني بستِّ سنوات المراقب والمحاسب لي في كل خطوة أخطوها، وكانت تُلقِّنه منذ الصغر بأني شرفه وبأن له الحق في التحكم بي بعد وفاة أبي، وهو مهووس بالتحقيق معي في كل مرة أخرج فيها من المنزل، ينهال عليَّ بالاتصالات خلال هذه الفترة ليعرف أين أنا وماذا أفعل بأسلوب ليس عاطفيًّا من باب الخوف لكنْ خبيث من باب التشكيك، ناهيك بتدخُّله في ماذا أرتدي وإلى أين أذهب ومَن هم أصحابي، أصبحت أفكِّر جديًّا بالهجرة لبلدٍ آخر أو الاستقلال في سكن خاص، يا ليت أخي يعرف أنني لو أردت أن أفعل أيَّ شيءٍ سأكون قادرة عليه حتى لو راقبني طوال اليوم.

الأم الذكورية والابن المُتسلِّط:

تكون منذ طفولتها خاضعة لكل ذكر وتشعر أن الحياة لا يمكن أن تُعاش بغير ذكر يتحكم في تفاصيلها، فتبدأ بممارسة الاستعباد الذي تعرضت

له على ابنتها من خلال شحن ابنها بمفاهيم ذكوريَّة وتحميله عبءَ مفهومِ الشرف المشوَّه، بدل أن يعرف هذا الشاب تكوين رابطة عاطفية مع أخته تحمل شعورًا صادقًا بالاعتناء والاحتواء والمشاركة والتقبل، يصبح شغله الشاغل ما ترتدي وأين تذهب ومَن تصاحب، ويكون خوفه الأكبر أن تكوِّن رابطة عاطفية مع رجل، يعيش حياته بعلاقة ملؤها الترهيب والتسلط مع أخته التي لا تشعر أبدًا بأنها أخت سوى على الورق، أتساءل لو كان شرف هذا الشاب في صدقه وأخلاقه وأهدافه في الحياة إلى أين كان سيصل يا ترى بدل أن يكون في جسد أخته؟

يعيش مثل هذا الشاب في ازدواجية فكل ما يمنعه عن أخته يسمح به لنفسه، فهو له الحق في الذهاب إلى أي مكان من غير تبرير، وتكوين علاقة عاطفية مع أي فتاة وممارسة الجنس العابر والانغماس بالأحاديث الجنسية مع رفاقه.

التسلُّط لم يكن يومًا رادعًا، وهذه الفتاة فعلًا قادرة على الوصول لكل ما تريد مهما اشتد التسلُّط.

مثل هذا الشاب لو قرأ هذه الكلمات قد يقول لي: «هل ترضى على أختك أن تفعل ما تريد؟» وكأن هذه المقولة المتخلفة هي الحكم والحاكم في دستوره. نعم أتقبل أختي بغض النظر عمَّا تعتقد به دينيًّا وما تتبناه من أفكار وما تتخذه من نمط حياة وما تختاره من شركاء، لأنني لم أولد سلطانًا عليها وليس لي حق في التدخل في خصوصياتها وأحترم حدودها الشخصية لأنني أؤمن أن لكل إنسانٍ الحرية الكاملة في أن يحيا كما يريد ما لم يؤذِ الآخر متعمدًا.

الهجرة أو الاستقلال الذاتي:

أي فتاة تعيش في ظل أسرة تحرمها من أبسط حقوقها سيكون حلمها الهجرة أو حتى اللجوء في بعض الأحيان إلى بلد آخر لا سلطة لهذا الذكوري عليها فيه، قد يصنفها البعض بأنها إنسانة سيئة وتبحث عن إشباع رغباتها ولا تحترم أسرتها، لكن في الواقع هي كانت تعيش في قمع وقهر وخضوع، حياة أسوأ من المحكوم بالسجن، فالسجن الواقعي مؤقت ولكن هذا السجن قد يكون مؤبدًا.

أرى أن الاستقلال الذاتي -سكن خاص- ضروري لكل إنسان كجزء من رحلته في البحث عن ذاته، ولكن الهجرة يجب أن تكون الحل الأخير إذا استنفد الشخص كلَّ الحلول وإن لم ينصفه قانون بلده.

المادة قوة وهذه نصيحتي لكل فتاة تمر بمثل هذا الوضع، فنحن في عالم سلطة المال لا تعلو عليها سلطة فيه، وإن كانت مستقلة ماديًّا سيزرع هذا الخوف في قلب المتسلط وسيجعلها حرة في اتخاذ أي قرار يتناسب مع الموقف.

التعامل مع الاحتجاز الخارجي:

أساليب أخرى يستخدمها البعض في التعامل مع هذا السجن -قد تكون غير سوية وتحمل تحايلًا عاطفيًّا-:

1. **إخضاع الأسرة بالمادة**

يساوم الشخص على حريته من خلال إعطاء مبالغ مادية للأسرة، لا أعتبره أسلوبًا سويًّا لأنه سيجلب الكبت لصاحبه إلا إذا كان لفترة مؤقتة ولديه خطة للتحرر.

2. **التصادم واللجوء إلى القانون**

يتصادم ويواجه ويهدِّد بالقانون إن استمر الأذى.

3. **التهديد بترك المنزل** (استقلال بسكن خاص أو هجرة)

حين تُهدد بأنك ستترك المكان إن واصلوا تقييدك قد يخافون على صورتهم وسمعتهم.

4. **لعب دور الضحية** والتهديد بأنها ستمارس ما يخافونه من خلف الستار.

تحاول الفتاة هنا إشعار أسرتها بالذنب من خلال البكاء والصراخ وتزج بإيحاءات دالَّة أنه إذا استمر القمع ستمارس كلَّ ما يخافون هم منه.

5. **رفع القيمة وإخفاضها**

تحاول فيه التعزيز للأسرة من جانب والتحطيم من جانب آخر ليخضعوا لها.

6. **التشهير بالميديا**

وهو أسلوب قد يقلب موازين القصة، فجلُّ خوف الأم والأخ هو الصورة الاجتماعية لا الفتاة نفسها، ولكن من الصعب تطبيقه حيث يظهر الشخص الذي يتعرض لعنف أو تسلط في الميديا يشارك تجربته، ملاحظ أن الذي يلجأ إليها يكون العاملون على القانون في بلده لا يطبقونه أو لا يوصلون رسالته إلى الجهات العليا فيضطر إلى هذا الطريق.

شخصيًّا، لا أستطيع أن أحكم على الإنسان الذي يتعرض للاحتجاز مهما كان تصرفه أو قراره، فأنا أعلم يقينًا أنني لن أرضى يومًا بالاحتجاز ولو كلفني الأمر حياتي.

أنا لا أحث على استخدام هذه الأساليب لكن أحاول طرح الواقع وأسبابه كما هو. الأمر لا يقتصر على النساء فبعض الرجال -نسبيًّا أقل- يمر بتجربة مماثلة.

***

ألزمني أبي الذي لطالما كان شحيحًا بالمادة ولا يصرف بسخاء إلَّا على نفسه بأن يكون له نصف راتبي بشكلٍ شهريٍّ لأردَّ الجميل له على تنشئته لي ولكي أكون بارّة به، وأي تنشئة هذه التي يتحدث عنها حيث لم أكن أعرف أنه أبي إلا حين يأتي للنوم بعد العمل، فاضطررت إلى إعطائه المبالغ لكي أُحسن إليه فهو أبي في النهاية، لكن حين أصبحت بضائقة مالية ولم أستطع، رفعَ يدّه محاولًا ضربي فدفعته بعيدًا وسقط وبدأ الذنب ينهش في لحمي فأنا إنسانة عاقة بأبيها وغير صالحة فكيف لي أن أفعل مثل هذا الفعل؟

الاستغلال المادي للأبناء:

ليس من حقِّ والديك أن يكون جزءٌ من راتبك الشهري لهما، ما فعلاه لك كطفل هو واجبٌ عليهما وهما من اختارا إنجابك، لم يكن خيارك في الأصل. إذا أردت أن تعطي فقط لأنك تملكين عاطفة لهما ومن دون إجبار فهذا خيارك الشخصي، لكن أن تعطي لأنك تشعرين بابتزاز عقائدي أو نفسي فهذا غير

مقبول. البرُّ هو مفهومٌ يرتبط بالاحترام والإحسان وهو لا يعني الخضوع أو الطاعة، وشرطه أن يكون الأب أولًا بارًّا بك، فكم من ابن متعاطف يحاول البرَّ بأبٍ نرجسيٍّ شوَّه عقله فقط لأنه لم يبحث في صلب المفهوم.

الأب في هذه القصة يعاني عقدةَ المادة حيث يكون سخيًّا بالصرف على احتياجاته لكن متعسرًا مع الآخرين ولو كانوا أبناءه.

الحدود ليست تماديًا:

دفاع الفتاة عن نفسها مع كائنٍ مَن كان هو جزءٌ من الاستحقاق، ويجب ألَّا تلوم نفسها عليه فكونه أباها هذا لا يعطيه الحق بالتمادي، وأيُّ أبٍ هذا الذي يحاول أن يعنِّف ابنته وهي في سن الرشد؟ ما فعله له دلالة على عدم احترامه لها كإنسانة، فالتعنيف سواء في الصغر أو الكبر غير مقبول. هي تعاني عقدةَ الذنب المرتبطة بموروثات فكرية خاطئة.

***

في بيتنا، لا أحد يعرف شيئًا عن الآخر وكلٌّ واحدٍ يعيش بمعزل وحياته الخاصة، أراهم وأعرف أنهم إخوتي وأبواي لكن لا توجد أي رابطة حقيقة بين أيٍّ منا في هذا المنزل الذي يجمعنا جسديًّا فقط.

التفكك الأسري:

هذا مثالٌ حقيقيٌّ على تعريف التفكُّك الأسري، حين تكون الطفولة غير قائمة على حوارٍ واعٍ بين الأبوين وأطفالهما، تجد أن الأبناء حين يكبرون لا يعرفون بناء رابطة مع بعضهم بل وقد يكونون غير مكترثين بها.

الرابطة تُبنى على الحوار، حوارٌ غير مريحٍ لتوضيح الحدود وحلِّ المشكلات وحوار بالاهتمامات المشتركة واعتناء ومشاركة واحتواء وتقبُّل. تراكمية مواقف الحب واحترام الحدود والتقبُّل لعادات الآخر تصنع رابطة وتزيد من عمقها.

البعض يحاول أن يبني هذه الرابطة في الكبر لكن يجب ألَّا تجبر نفسك ويجب أن تمتحن أيضًا الآخر إن كان يبادلك الشعور.

***

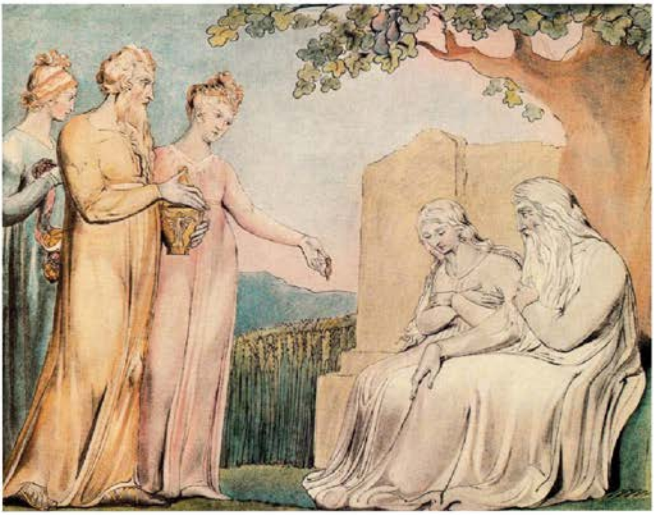
تفخر بي أُمي لأنني محامٍ ناجحٌ وكانت تفرح حين أُحضِر الشهادات اللامعة بأعلى العلامات، لكنني كنت أرى كيف تعامل أخي الذي لم يكن قادرًا على إحضار مثل هذه العلامات، ليس لأنه غبي بل لأن التعليم الأكاديمي شيء لم يكن يمثِّل شغفًا له فهو عاشقٌ للحِرَف والحاسوب، كانت تعامله باحتقار ودونيّة ودائمًا تردِّد: «أتمنى أن يأخذ الإله هذا الفاشل الذي لا جدوى تُرجى من إنجابه». وكنت أتساءل في أعماق نفسي: «هل تحبني أمي أم تحب الشهادات التي أحضرتها؟ هل كنت سأُعامل كحشرة تُسحَق كل يوم فقط لأنني لم أحضر شهادة؟».

الحب المشروط ليس حبًّا:

هذه إحدى القصص التي تكشف لك حقيقة مؤلمة جدًّا قد يعيشها كثيرٌ منا، فعلًا تساؤل هذا الشاب في محلِّه، فهو لولا شهاداته لكان لا شيء لهذه الأم التي لم تحب أبناءها لأنفسهم، بل كانت تراهم امتدادًا لها ولرغباتها واستحقاقها.

القانون:

الحدود الشخصية تكون مع القريب قبل البعيد وأول شخص يجب أن يعلِّمك أن تضع حدودًا معه هو أبواك، لا قدسيَّة للأبوين فهما يخطئان، وإن تمادا يجب أن تكون واضحًا برفض هذا السلوك، ليس من حق الأبوين التدخل في حياتك الشخصية من معتقد أو عمل أو نمط حياة أو علاقة، فهما وظيفتهما التنشئة العاطفية والنفسية والروحية السوية أما بعد فهو خيارك، إن أرادا توضيح ما لا يعجبهما دون تسلط هذا أمر مسموح به إن كنت تريد، إذا كنت تملك شخصًا نرجسيًّا من الأبوين فلا تعتقد أنه سيعاملك سوى كأداة لحاجاته فالنرجسي سواء كان أبًا أو أخًا أو غريبًا فهذا لن يغيِّر في طبيعته شيئًا، الذكورية تُطيح بروابط الرجل والمرأة تحت سقف المنزل.



William blake

القانون الثامن: التصالح أو التسامح؟

- خطورة كبت الانفعالات الشعورية.
- الرابطة الوهمية والأماني السرابية.
- المواجهة ضرورة.
- مفهوم عمق العلاقة.
- هل يجب أن تسامح؟

انفصامٌ في شعوري اتجاه أُمي هل أحبها أم أكرهها! عندما أشعر أنني لا أطيق وجودها نوبةُ الذنب تجتاحني وكأني لا أقدِّر ما فعلَت لي، لا أعرف اليوم كيف أتعامل معها، ما زلت أحلم بكوابيس حيث فيها أتصادم معها أو أهرب منها وكأن صراخها وإهاناتها لي في الطفولة تتكرر، رغم أني لا أتمنى لها الأذى لكنني أعرف يقينًا أني لا أحمل مشاعر حب واضحة اتجاهها. هل يا ترى أنا أبالغ بالحساسية؟ وفي بعض الأحيان أشعر بحنين لأمٍّ لا أدري إن كان لها؟

الطبيعة البشرية والتعبير التلقائي:

نحن كائناتٌ شعورية بطبيعتنا البشرية، والتعبير عن الشعور بشكلٍ تلقائي هو الأصل في الطفولة ولكن في ظل تنشئة غير سوية مصحوبة بإساءات من الأبوين ورباعية عقائدية، أسرية، اجتماعية وتعليمية تبثُّ فينا الخوف والذنب والعقاب إن لم نتوافق مع متطلباتها، نبدأ بالانسلاخ عن ذواتنا وننفصل عن شعورنا الأصيل ونصبح كالدُّمى التي تحركها قوى لا واعية مسجونين في أنفسنا نبحث عن الاستحقاق والقيمة في مصادر خارجية كالـ(المال أو الجمال أو السلطة أو الشهرة أو العلم أو الثقافة أو الأصل أو الزواج أو التعدد «الرجل» أو الإنجاب أو مميزات أطفالنا أو شريك مميز أو اللطف أو القوة الزائفة أو المسؤولية المفرطة).

عندما يغضب الطفل يعبِّر ولا يكترث برأي الآخر عنه، عندما لا يعجبه شيء يرفض ويعاند إلى أن تجد منطقًا يقنعه، لا يحاول إرضاء أحد على حساب نفسه ولا يتوافق مع الجموع بل يكون نفسه لكن هذا في ظل تنشئة سوية تشجع على التعبير عن ذاته وخالية من البرمجة والمثالية.

كبت الانفعالات الشعورية:

أي شخص تتعامل معه ويتصرَّف بسلوكٍ واحد فقط لا يعجبك وتمرِّره وتصمت بلا أن تواجه، ستجد نفسك بشكلٍ تلقائي تشعر بحساسية مفرطة حين يكون موجودًا أو تكون متوترًا أو غير مرتاح أو تغضب من حيث لا تدري

على أمر تافه، هذا ما يُسمَّى بكبت الانفعالات الشعورية لأنك لم تواجه، أيْ أنك لم تعبِّر بشكلٍ تلقائي عن شعورك. أنا هنا أتكلم عن موقفٍ واحد فقط فما بالك بالأبوين اللذين نشأت وترعرعت ومررت بكثير من الإساءات معهما وأنت طفل لم تواجه ولم توضح حدودك بسبب مفهوم القدسية. في عقولنا اللاواعية لا فرق بين الأم والشخص الغريب الذي أساء إليك بموقفٍ واحد فالعقل اللاواعي لا منطقي ويقيس فقط على المواقف ويخلق المشاعر بناءً عليها، أما المنطق القائل أن هذه أمي فهو لا يتعدى تأثير 5% على الشعور، فبالنسبة إلى العقل اللاواعي هذه الإنسانة التي تسميها بالمنطق أمك هي شخصٌ رغم أنه أحسن إليك في مواقف، لكنك تحمل كبتًا على المواقف التي صمتَّ ولم تتحدث ولم تعبِّر عنها وكل صور التمادي الذي تعرَّضت لها، فيبني شعورًا متصلًا بهذا الكبت.

هرمية كبت الشعور: «كلما ازداد الكبت على شخص ما، ازدادت حدة هذه المشاعر وكميَّتها».

- عدم الأريحيَّة والانفعال والتوتر والحساسية المفرطة (0-50%).
- نوبات الغضب أو الهستيريا والنفور الكلي (50%-75%).
- الكراهية والحقد (75%-85%).
- الشعور الانتقامي الذي يؤدي في كثير من الجرائم إلى القتل أو مخيَّلة فيها تعذِّب الشخص وتقتله ببطء (85%-100%).

هذه النسب فقط تقريبية وقد تختلط مجموعة من هذه المشاعر مع بعضها بعضًا حسب الحالة.

خطورة كبت الانفعالات الشعورية:

الكبت هو أبو الأمراض النفسية والجسدية، ويكاد يكون شريكًا خفيًّا في أغلب ما يعاني منه البشر. إذا كنت تعاني أحدَ الأمراض التالية تساءل عن وجود الكبت في قصتك، وهذه ليست سوى القليل من قائمة لا يسعني ذكرها.

- **الجهاز العصبي والهضمي**
  - القولون العصبي.
  - الصداع بأنواعه خصوصًا النصفي.

- التهاب المعدة والتقرُّح.
- التصلُّب اللويحي.

- **الجلد والمناعة**
  - الصدفيَّة.
  - الثعلبة.

- **المفاصل**
  - أنواع الالتهابات «الروماتيزم».

- **السرطان غير المبرر حدوثه**
- **السمنة الناجمة عن الأكل العاطفي**
- **العظام والعضلات**
  - متلازمة Fibromyalgia.
  - آلام الظهر والآلام العظمية العصبية.

- **جلطات القلب والدماغ**

إسقاط الكبت في مواقف أخرى على أشخاص ليس لهم ذنب أو إنقاذك من التحوُّل إلى شخصٍ غاضبٍ منفعل يتجنَّبه الجميع.

الكبت هو حجر الأساس الذي تقف عليه العُقد النفسية، فكبْتُ هذه الفتاة على صراخ أمها كوَّن لديها عقدةً بالخضوع ولن تحُل العقدة ما لم تفرغ الكبت، فالعقدة بلا جسرٍ يحملها ستسقط بسرعة لأنها تقف على أرضية هشَّة.

الكبت هو مصدر الكثير من المخاوف وهو وثيق الاتصال بالتعلُّقات العاطفية وهو مُحفِّز لكي يتوجه الإنسان للإدمان ليهرب من نفسه، أوليس هذا كله سببًا كافيًا للتصدي له؟

عقدة الذنب وتسخيف الشعور

ما تشعر به الفتاة في القصة هو صراعُ العقل المنطقي والعقل اللاواعي. فالمنطق يقول: هي أمك وكيف لكِ أن تشعري بهكذا مشاعر اتجاهها، يا لك

من إنسانة سيئة جاحدة، وهنا تتفعَّل عقدة الذنب، ولكن اللاواعي يبث مشاعر الكبت بلا اكتراث بما يمليه عليه المنطق، ولهذا تعيش الفتاة في صراعٍ داخليٍّ مجهول المصدر والهُوية. الكوابيس هي وليدة المخاوف والمكبوتات والعقد الدفينة في اللاواعي، واضح أن الكبت وصل في حالتها قرابة الـ 75% وربما أكثر لكنها تحاول التهرُّب من الاعتراف بأي شعور سلبي مثل الكراهية لأنه سيجعلها تشعر بذنبٍ أكبر.

إحساسُها بأنها تبالغ هو صورة من تسخيف الشعور الذاتي، وهي آلية تتكون لدى أي طفل يُستهزَأ بمشاعره ولا يُنصت لما يقول.

التعامل معها يكون بالصدق مع الشعور ويُفضَّل إعادة تشكيل حدودك معها إلى أن تدخل في رحلة التشافي وتفهم نفسك، لا تتماشَ مع الذنب وتَقُم بسلوكيات تعويضيَّة معاكسة لشعورك فهذا سيزيد الأمر سوءًا والكبت سيتصاعد.

الحنين المزيف

الحنين والشوق للأمِّ في قصة يكاد الكبت يتجاوز الـ 75% هو بالأحرى شوقٌ لصورة أمٍّ كانت تتمنى هذه الفتاة أن تكون موجودة في الواقع وليس لأمِّها بالتحديد فلا شوق ممكن لشخص تَحمل من الكبت له كل هذا.

***

أبي لم يكن موجودًا منذ طفولتي إذ بعد انفصاله عن أمِّي قطع حتى السؤال عني، وحين كبرت أصبحت أتمنى تكوين علاقة معه لكن حين أحضنه لا أشعر بشيء، وحين أحتاج إليه في أمرٍ ما لا أجده مكترثًا بدعمي ولا بالتواصل معي مهما حاولت إقناعه بأهمية التواصل وبناء رابطة.

الرابطة الوهمية والأماني السرابية

أن تحاول توطيد رابطة لم تكن يومًا موجودة، أنت كالذي يرى سرابًا ويحاول الوصول إليه.

الأبوة هي رابطة تُبنى على مواقف تراكمية بثبات واستمرارية لسنوات، ليس كلُّ والدٍ بيولوجي أبًا حقيقيًّا فلا تختلط عليك المفاهيم.

هذا الشاب يتمنى أن يكون لديه أبٌ ويُسقط أمنياته على هذا الوالد البيولوجي الذي تخلَّى عنه منذ الطفولة ولم يكترث حتى بالسؤال والرؤية الأسبوعية ومشاركته بأنشطة وحوارات تطويرية.

البعض يعتقد أن الطلاق هو سبب ما تعرَّض له هذا الشاب، لكن في الواقع معدن البشر يظهر حين الطلاق، فإذا تخلَّى عنك أحد الأبوين شعوريًّا ولم يكترث ببناء رابطة معك فهو لم يكن يومًا يصلح ليكون بمنزلة الأب أو الأم.

البعض يضطر إلى البُعد المكاني بحكمٍ من المحكمة لكن لا شيء من المفترض أن يبعدك شعوريًّا وللقاعدة حالات خاصة تشذُّ حسب الحالة.

من الطبيعي ألَّا يشعر بشيء حين القرب الحميمي منه، لأن المشاعر وليدة المواقف وليست وليدة المنطق الذي يُسمِّي هذا الشخص أبًا.

لماذا تحاول توطيد رابطة مع إنسان اختار ألَّا يكترث بك في وقتٍ كنتَ بأمسِّ الحاجة إلى وجوده وتوجيهه؟ وماذا تتوقَّع من هذه المحاولة سوى الخذلان؟ فالبشر لا يتغيَّرون سوى القليل منهم بعد صدمة نفسية أو أزمة في حياته.

لو كان الأب هنا يحاول تصحيح العلاقة سأتفهَّم كونه هو مَن دمرها لكن أن يناضل هذا الشاب لإصلاح علاقة مع مثل هذا الأب فستكون وصفة للإحباط.

في أيِّ علاقة في حياتك لا تبذل مجهودًا من طرفٍ واحدٍ للإصلاح، يجب أن يكون المجهود متبادلًا لبناء الرابطة إلا في حالات خاصة حين تكون أنت المؤذي في القصة.

***

عندما واجهتُ أمي بالإساءات النفسية والجسدية الـتي فعلتها منـذ طفولـتي للمراهقـة بأسـلوبٍ لطيـف محتـرم وتعبيـرٍ سـويٍّ، كان أول ردٍّ منهـا: «فعـلًا أنـتِ فتـاة حقـودة وقلبـك أسـود وجاحـدة لا تذكريـن سـوى مـا أخطأتُ بـه ونسيتِ أنـي كنـت أسـعى لترتـدي أفضـل اللبـاس وتـأكلي ممّـا لـذَّ وطـاب». حيـن وضَّحـتُ لهـا أني أقـدِّر كل مـا فعلتـه مـن إيجـابي لكـن السـلبي يجـب الحـوار فيـه للتصالـح مـع نفـسي ولصفـاء قلـبي اتجاههـا وهـذا هـو العـلاج، نظـرت إليَّ باسـتحقار وقالـت: «لسـتِ أنـتِ أيتهـا الطفلـة مـن يُعلِّمُـني الصـواب والخطـأ، اخـرسي ولا تتحـدَّثي معـي بهـذه التفاهـات مـرة أخـرى».

المواجهة هي الحقيقة

المواجهة تكشف حقيقة البشر، الكل سيستلطفك ويحبك حين تكون الأمور هادئة ومستقرة، لكن ما إن تعبِّر عن نفسك وتصنع حدودك حينها ستسقط الأقنعة، فمن يراك قيمة سيحترم حدودك ويتقبَّلك بوجودها ولن يناقشك في سبب وجودها إلَّا إذا كان يريد أن يفهمك أكثر فحسب، أمَّا الإنسان الذي لا يراك قيمة، فسيكشِّر عن أنيابه ما إن تضع حدًّا، سيحاول التمادي على هذا الحد أو تسخيفه.

في مثل هذه القصة قد تندم الفتاة على هذه المواجهة وتتمنى لو صمتت، لكن المواجهة محررة رغم شدة ألمها، هي لن تعيش في كذبة على ذاتها عن مدى حب أمها لها، بل ستعرف تحديد عمق العلاقة وتشكيل الحدود بما يتناسب مع طبيعة هذه العلاقة.

عمق العلاقة

أمرٌ ضروريٌّ أن تحدِّد عمق علاقتك بكلِّ شخصٍ تعرفه كائنًا من كان لكي تكون توقعاتك عنه واقعية وتعرف طبيعة العلاقة بينك وبينه، فإذا حددت قرب هذا الشخص بناءً على مشاعرك الذاتية قد تُصدم لاحقًا فأنت ترى ما

تتمنّاه وليس ما هو واقع، وقد تلقّبه بألقابٍ لا تليق به تجعلك تنفصل عن حقيقة الرابطة بينكما، فقبل أن تسمِّي فلانًا صديق الروح أو الأخ الأفضل أو العم الذي يراني مختلفًا أو توأم الروح، تمهَّل وحدِّد عمق العلاقة.

معايير لقياس عمق العلاقة:

- مدى احترام الآخر لحدودك.

بعد أن تواجه وتضع حدًّا، ردة فعل الشخص هنا جوهرية في تحديد قيمتك لديه.

- مواقف الحب التراكمية.

من احتواءٍ وقت المشكلة إلى الإنصات بفضول وتعاطف إلى الدعم المادي أو المعنوي إلى الوجود في وقت حاجتك إليه إلى الثبات والاستمرارية في التواصل إلى الإيمان بك وبقدراتك إلى التمسُّك بالعلاقة.

- مدى تقبُّله لعيوبك ونواقصك.

لا تشعر أمامه بضرورة محاولة شرح نفسك كثيرًا أو التبرير أو الإثبات.

- كمية الألم والكبت معه.

في الروابط المتينة، يتم محاولة شفاء الألم وتفريغ الكبت بالحوار بأسرع وقت لكي لا يتراكم ويُهدم.

بناءً على هذه المعايير يجب أن تحدَّد نسبة مئوية تقريبية لعمق العلاقة. مثال:

«أمي لا تحترم حدودي، تملك مواقف تراكمية في الحب لكن يصاحبها الكثير من المواقف المؤلمة والكبت لديَّ وصل إلى 50%. لا تتقبلني كما أنا بل تريدني نسخة مما ترى مناسبًا لي. هنا قد لا يتجاوز عمق العلاقة بين الفتاة وأُمها الــ 30%. فإذا كرَّرت الأم إساءة أو أذى لن تُصدم الفتاة إذ إنها تعرف مقدَّمًا أن هذه الأم لا تتجاوز الــ 30% في القرب منها».

تصنيف العلاقات حسب العمق:

- سطحية (0-30%).
- شبه عميقة (40-70%).
- عميقة (75-100%).

بناءً على هذا التصنيف قد تجد أخًا علاقتُك معه تُصنَّف سطحية، وصديقًا علاقتُك معه تُصنَّف عميقة، وهنا تعرف أن المقرَّب الحقيقي لك هو هذا الصديق وهو من يستحق مجهودًا يفوق ما قد تعطيه للأخ.

أصحاب التجوُّف العاطفي تصاحبهم عقدة التقدير، إذ يدخلون بتقديرٍ مبالغٍ فيه لمكانة الشخص لديهم فقط لأنهم في حالة جوعٍ للتقبل، فقد تكون بالنسبة إليه أخته التي حقيقةً علاقتها معه سطحية وهي مزدوجة تتحايل عليه دائمًا بكلمات الحب كالعلاقة العميقة فقط لأنها تناديه بحبيبي أخي، أو تأتي إحدى المراجعات تحلف بمدى حب صديقتها لها وبأنها مميزة عند هذه الصديقة فقط بسبب ما تقول لها ولا ترى مواقفها.

عمق العلاقة قد يتغير مع الزمن ومع تغير سلوكيات الطرف الآخر، فقد تكون شريكتك في الشهر السابع من العلاقة بتصنيف الرابطة العميقة لكن ما ننظر إليه هو آخر 6 إلى 8 شهور من العلاقة ونلاحظ مدى احترامها للحدود وتقبُّلها لك ومواقفها التراكمية والألم والكبت المصاحب. وهنا قد تكون العلاقة في الفترة هذه شبه عميقة أو سطحية.

اللوم المعاكس «تحايل عاطفي»

الكلمات التي وجهتها الأم لابنتها المتعاطفة دلالة واضحة على أن هذه الأم لا تعرف ابنتها ولا تحبها بلا شروطٍ وبصدق، فكيف وصلت إلى هذه النتائج يا تُرى؟ هي ليست سوى تصوُّرات مكنونة في لا واعيها وغالبًا هي انعكاس عمَّن هي كشخص. الشخصنة والكبرياء المزيَّف طاغٍ على ردودها ولم تحاول لوهلة تفهُّم بُعدَ ما تريده ابنتها التي لا تحاول سوى التقرُّب منها وتصفية قلبها من شوائب ومكبوتات كانت تعتقد أنها يجب أن تظل مدفونة في قعر قلبها.

***

كنتُ العبء والثانية والفاشلة والقبيحة مقارنةً بأختي حتى إن أبي قالها بالفم المليان: «لا أدري لماذا عاقبني الكون بكِ»، وأُمي كانت تردِّد: «يا ليتني تعمَّدت إجهاضك»، عشت منسيةً وحيدة، لا يكترث أبي بوجودي ولا تُعيرني أُمي أيَّ اهتمام. كم أتمنى أن يحبَّاني، أخاف أن يموتا وأندم لأنني لست قريبة منهما، أعرف أني يجب أن أتعاطف معهما فبالتأكيد هما قاسيا في طفولتهما، حين أحاول النبش في الماضي أتألم بشدة وأتساءل هل فعلًا يجب أن أتحدث عن الماضي لأتصالح معه؟ أريد أن أسامح أمي وأبي على ما بدر منهما لكن لا أعرف كيف. سمعت أنه يجب أن أسامحهما حتى تتحسَّن علاقاتي العاطفية؟

***

التصالح مع الطفولة:

ليعرف الإنسان نفسه ويفهم عُقده ونواقصه واحتياجاته، لا بدَّ وأن يطرق باب الطفولة ويعرف الخيوط اللاواعية التي كانت تنقش على عقله وترسم ملامح ما يسمِّيه واقعًا.

الخطوة هذه ضرورة ولا يمكن لأيٍّ إنسان باحث عن ذاته الاستغناء عنها.

أن تتصالح يعني أن تواجه ما حدث كما حدث بلا تزييف أو تضليل أو تجميل، نواجه الواقع وليس ما نأمل أن يكون الواقع، نواجه بلا كذب على أنفسنا وبلا هروب من الحقيقة.

الخطوة الأولى في التصالح هي إعادة إحياء التجارب بالحديث عنها بشكل تفصيلي، فكل صدمة أو موقف مؤذٍ بدر من الأب أو الأم يجب أن يُذكَر باستشعارٍ كاملٍ لما حدث، كُن متيقِّنًا أنك حين تستشعر ما حدث ستتألم وسيُفرَّغ انفعالٌ كان مكبوتًا منذ زمن، انفعالٌ لو ظلَّ مكبوتًا لظهر بصورٍ بشعة في واقعك اليوم.

- **لم لو أملك معالجًا نفسيًّا، هل أستطيع تطبيق هذه الخطوة مع صديق أو بالكتابة؟**

الصديق سيكون ذو فائدة إن لم يحاول تحليل ما تقول فتحليل هذه الظواهر قد يخطئ به حتى بعض المختصين.

الكتابة هي الحل الأخير لمن لا يجد طريقة أخرى.

ستحتاج إلى مساحةٍ وبُعدٍ جزئيًّا عن الشخص في أثناء فترة ممارسة هذه الخطوة لكي تستطيع ترتيب أفكارك وتحديد مشاعرك اتجاهه.

الخطوة الثانية هي تحديد عمق العلاقة الحقيقي معه.

مدى احترامه لحدودك، مواقفه التراكمية، تقبُّله لك، كمية الألم والكبت في العلاقة.

الخطوة الثالثة هي مواجهة الشخص بما حدث وإعادة تشكيل الحدود معه.

هذه الخطوة التي تحاول الكثير من العلوم الزائفة التهرُّب منها لأنها الأصعب تطبيقًا، عندما تواجه بشعورك وكأنك تعود إلى الموقف الذي كان يجب أن تواجه فيه ولكنك كنتَ صغيرًا ولم يعلِّموك فن المواجهة فيه، تعود وتواجه بحقِّك وتضع حدًّا، أن تشارك أبويك بالإساءات التي بدرت منهما بشكلٍ واعٍ أو لا واعٍ، لتعرف هل هما نادمان على ما حصل ويتمنيان الرجوع إلى تلك اللحظة لإصلاح ما حدث، أو يسخِّفان مشاعرك والاستهزاء منك لحديثك عن ماضٍ انتهى بالنسبة إليهما لكنه حفر بئرًا من النار في قاعك لا يمكن إخمادها.

المواجهة المتأخرة هي نمطُ حياةٍ يجب أن تتخذه، لا تكن محرجًا من أن تواجه في موقفٍ انتهى لأنه لن ينتهي من داخلك وسيظل يدور في سيناريوهات وخيالات متكررة في عقلك.

سؤال وجواب في المواجهة مع المؤذي:

- **أعرف أن أبي إنسانٌ سيكوباثي ولا أملك رابطة معه، ما الفائدة من مواجهته يا تُرى وهو لم ينصت إليَّ يومًا، ألن يجعلني هذا أتألم أكثر؟**

أن تفرِّغ الكبت وهذا سيرفع من قيمتك أمام نفسك وأن تُريه أنك تملك حدودًا.

- **أُمي إنسانة لطيفة وأخاف على مشاعرها من الجرح إذا واجهتها؟**

المواجهة مع شخص لم يؤذِك بشدة ستكون مواجهة لطيفة، حيث ستجلسين بهدوء معها وتخبرينها أن هذه خطوة أساسية لكي يتم التصافي الكامل بينكما وستعبِّرين عمَّا حدث بلا قسوة ولكن بمصداقية كاملة لأننا لا نريد المزيد من الكبت الشعوري، وفلترة للمشاعر هي صورة من صور الكبت.

- **أبي تغيَّر معي حين كبرت في السن وأصبح يحترم حدودي وزادت مواقفه التراكمية الدالة على الحب وأشعر بتقبُّل منه، فلماذا يا تُرى سأذكِّره بما بدر منه وأُشعره بالذنب؟**

جميلٌ هذا التغيير من طرف الأب لكن الهدف الأساسي من المواجهة ليست إشعاره بالذنب بقدر التصالح مع الماضي فيما بينكما، فلا علاقة تُبنى على كبتٍ قديم وألمٍ لم يتشافَ حتى لو بذل الآخر كل المجهود. جلسة الصراحة معه هي ما ستقوم بالبناء الحقيقي، ولا يعرف بعد هذه الكلمات إلا صاحب التجربة.

- **لا أعتقد أن طفولتي كانت تحمل إساءات بل كانت جميلة جدًّا، فبالتأكيد هذا الكلام ليس موجَّهًا لي.**

هذا التعريف الحقيقي للكذب على الذات، نحن في مجتمعٍ التشويه الذي نتعرض له قد يكون بعمدٍ أو من دون عمد، الأساسيات في التنشئة معتلَّة إلى النخاع ومهما كانت الطفولة جيِّدة فلا يمكن أن تخلو من الإساءات.

- **حضرت دورة تدريبية عن تنظيف اللاوعي والطفولة ولم أجد بها أي شيء عن المواجهة؟**

لأن المواجهة صعبة ومؤلمة والكثير من الدورات تجاريةٌ لا تريد أن تذكر شيئًا يصعب تطبيقه فلا يباع، هذا إن كان مُعِدُّ الدورة واعيًا بضرورتها. ولن يُكوِّن هذا الوعي إلا مَن يتابع حالات تراكمية لسنوات لكي يصل إلى هذه النتيجة.

- **بعد مواجهتي لأمي حرمتني من مصروفي ومنعتني من الخروج من المنزل، وأمَّا أبي فبدوره صفعني وأهانني بالكلام ورفض خطبتي على رجلٍ أحببته.**

بعد تحديد عمق العلاقة مع الآخر، يجب أن يُستعان بمختص لتحديد كون المواجهة مع الأبوين في صالحك في وقت كهذا أو أنك في حالة اعتمادية عليهما. وهذه المواجهة قد تكون سجنًا خارجيًّا لك ولو حررتك داخليًّا. إذا كان الأبوان متعاطفين فالمواجهة صالحة في أي وقت، لكن إذا كانا نرجسيَّين فيُفضَّل أن تتمَّ المواجهة حين تكونين مستقلةً بذاتك ولا يكون لهما سلطة واقعية عليك.

- **أشعر برعبٍ شديد بمجرد التفكير بالأمر ولا أحس أني قادرٌ على مواجهة الرجل الذي كان يصرخ في وجهي على كل صغيرة وكبيرة، الرجل الذي كان رمزًا للرُّهاب في بيتنا.**

خطوة المواجهة هي الأخيرة، وتكون بعد أن تعمل على صناعة نفسك، وتقوية شخصيتك، وخلق نمط حياة يمثِّلك، والتمرُّن على المواجهة، وكسر عقدة الخضوع في حياتك اليومية مع الأشخاص الآخرين.

أيُّ إنسانٍ يبحث عن قوة الشخصية وتشافي واقعي يجب أن يتدرب على المواجهات ويتدرَّج من المواجهة اللطيفة إلى الصارمة إلى الوقحة مع المتمادين.

- **وجدتُ أن المواجهة ووضع الحدود مع العلاقات السطحية أسهل بكثير من الأبوين، فلماذا يا ترى؟**

كلما زادت المواقف التراكمية بعقدة الخضوع مع شخصٍ ما، زادت صلابة العقدة مع هذا الشخص، لا أنسى أحد المراجعين بعد سفره للدراسة وتدربه

على شتى صور المواجهات، وجد نفسه بعد سنتين في لقاءٍ مع عمِّه المتمادي يتحدَّثُ بلطفٍ وخوفٍ ورعشة جسدية لدقيقة ثم عاد إلى شخصيته الجديدة. وكان يشعر بأسىً وحزنٍ في يومها لاعتقاده أنه لم يتغيَّر وأن تغييره كان مجرد كذبة، لكنَّه حين أدرك مفهوم تراكمية اللاواعي في عقدةٍ ما، عرفَ أنه يجب ألا يعيش في البيئة نفسها التي خلقت له العقد، وأن آخر مَن سيتصادم معه هو أكثر مَن تمادى عليه.

- **هل تقصد أني يجب أن أصمت حين يتمادى عليَّ أبي إلى أن تقوى شخصيتي في الخارج؟**

يجب ألَّا ترضى بأيٍّ تمادٍ، والحدود يجب أن تكون موجودة، لكن المواجهة بالماضي هي ما يجب تأخيره قدر المستطاع. المواجهات الحالية في حالة التمادي يجب ألَّا تلوم نفسك إن كان ردك ضعيفًا أو ليس كما تشعر به، فعقدة الخضوع مع هذا الأب هي أشد صلابة عن البقية.

- **أشعر أني نسيتُ الماضي وهناك الكثير من الناس مرَّوا بطفولة أسوأ مما مررت به وفي نقاشي مع أختي نصحتني بألَّا أكون ضحية وألَّا أركِّز على الماضي.**

لا أحد ينسى الماضي لكن الأغلب يتناساه لعدم الوعي بتأثيره في الحاضر، والألمُ نسبيٌّ فلا يهم ما مرَّ به غيرك فقد يتأثر البعض تأثُّرًا يقلُّ عنك حتى لو زادت الإساءات وهذا يختلف باختلاف أنماط الشخصيات. الحقيقة أنَّ أغلبنا ضحية تنشئة غير سوية وهذا واقعٌ، لكن لا نقبل أن نعيش كضحايا ونزيل مسؤوليتنا الذاتية عن الحل، الضحية يعيد الحديث عن الماضي ليحصل على التعاطف والشفقة لكن الواعي يعيد الماضي لكي يتشافى من صدماته وهذا لا يصنَّف ضحية أبدًا.

- **عرف في عائلتي أننا لا نتحدث بعد أي موقف أو خلاف، فقط نُهمِّشُه وكأنه لم يحصل وهذا جعلني أستنكر تضخيمك لأهمية المواجهة مع المؤذي؟**

هذه علامةٌ أساسيةٌ على التفكُّك الأسري فالحوار غير المريح هو الأساس في بناء أي رابطة بين شخصين. إذا لم يدرِّب الأبوان أبناءهما على الحوار وتوضيح مشاعرهم بعد كلِّ موقف، والوصول إلى تصالحٍ معه فهذه إحدى أسوأ صور الإساءات إلى الأبناء.

- **ألا يكفي التفهم أن أمي وأبي فعلا أفضل ما لديهما لحمايتي ولو نتج عن هذا عُقدٌ فهذا لأنهما غير واعين؟**

السؤال الحقيقي قبل أن يكون التفهم موجودًا، هل فعلا أفضل ما لديهما بالفعل؟ ففي كثيرٍ من الأحيان يحاول الإنسان إقناع نفسه بهذه الفكرة ليتجنب الحقيقة المرة، لكن إن كانا فعلا الأفضل بالفعل هذا لا يعني أن المواجهة على الإساءات غير المتعمدة ليست خطوة ضرورية، فنحن نواجه لأنفسنا ولنتشافى ولا نواجه لأجل الآخر.

فلسفة التسامح (س وج):

بعد المواجهة ستعرف ما إذا كنتَ قادرًا على مسامحة الأبوين اعتمادًا على ردة فعلهما.

إذا تمَّ تسخيف مشاعرك، أو السخرية من مواجهتك، أو إشعارك باللوم أو التهديد أو الابتزاز العاطفي، فهذا سيجعلك مجبرًا بشكل لا واعٍ على عدم القدرة على السماح.

إذا تمَّ احتواء مشاعرك وتقبُّلها وتشجيعك على مشاركة المزيد والاعتذار بصدقٍ على ما بدر بكلِّ ندمٍ فهذا سيؤهِّل أرضية صلبة للسماح.

- **هل تقصد أن السماح ليس خيارًا شخصيًّا؟**

أن تسامح نفسك وتتصالح معها على ما مررت به من خلال المرور بخطوات التصالح هذا أمرٌ بيدك، لكن أن تسامح الآخر فهذا يعتمد على ردة

فعله معك لأن العقل اللاواعي يقيس على الموقف ليصنع الشعور، فإذا كان الموقف من قِبَلهم إساءةً لك على تعبيرك فلن تكون قادرًا على السماح.

- **ألا يكفي أن أتعاطف معهم على ما مروا به في طفولتهم فهم أيضا تعرضوا لإساءات كثيرة، وهم غير واعين بأسس التنشئة وهذا منطقيًّا سيصل بي إلى السماح؟**

تذكَّر أنت لست طبيبهم النفسي وتعاطفك لا يعني شيئًا بالنسبة إلى عقلك، لأن العقل هنا لا يقيس على المنطق وأنت وصلت إلى نتيجة التعاطف بالمنطق، لكن المواقف التي تعرضت لها كانت مؤذية لك، وهي ما صنعَ الشعور بالكبت أو الحقد أو الكراهية أو النفور اتجاههم.

المسامحة المبنيَّة على المنطق لا تجدي نفعًا في العلاج، وتذكَّر من دون اعتذار صادق منهم مصحوب بمواقف تؤكِّد أسفهم، سيكون السماح أمرًا مستحيلًا أو كذبًا على الذات.

تذكَّر أن هناك آباء لا يملكون وعيًا ضُربوا كأطفال وحاولوا جاهدين أن يحموا أبناءهم من الضرب لأن قلوبهم لا تحمل قسوة، وهناك آخرون ضُربوا كأطفال فضربوا أطفالهم، لا يمكن التبرير للقسوة دائمًا على أنها نتاج أن الشخص غير واعٍ، فبعض الآباء هم قُساة قلوب ولا يحملون الخير في دواخلهم سواء كانوا واعين أو غير واعين بمفاهيم التنشئة. التبرير لا يستحقه إلا من بدأ برحلة الوعي وحاول التكفير عمَّا فعله اتجاه ابنائه بكلِّ قدراته، فلو عرف مدى عمق التشوُّه الذي فعله بهذا الطفل البريء لبكى دمًا، ولو عرف أن القوانين في التمادي الأسري قد تصل إلى السجن في بعض البلدان التي تعرف خطورة هذا السلوك لأدرك حجم الخطيئة التي فعلها.

عندما كنت أنظر إلى الأطفال وبراءتهم حتى قبل أن أكون مختصًّا كنت أستنكر قسوة بعض الآباء وكمية اللارحمة في أغوار نفوسهم، ولن أكون يومًا قادرًا على التبرير لشيءٍ كهذا.

التعاطف مع الأبوين على ما مرَّا به ليس دورك ولا تؤدِّه إلا للمستحقِّ المعتذر الصادق منهما.

- **قالت لي مدرِّبتي الحياتية وأستاذتي بعلم الطاقة إني يجب أن أسامح الأبوين دون مواجهة لكي أتحرر.**

كثيرٌ ممَّن هم في مجال التنمية البشرية والطاقة يحفظون مفاهيم ويعيدون إنتاجها من دون قياسٍ واقعي. شخصيًّا أرى أن نسبة كبيرة ممَّن يطبِّقون هذه العلوم زائفون، هذا لا يعني أنه لا فائدة تُرجى من هذه العلوم لكن الممارس نفسه يجب أن يكون واقعيًّا وصاحبَ وعيٍّ وليس ملقَّنًا. الملقَّنون منهم يتلاعبون بعقول الناس من خلال الإيجابية الزائفة والسلام الداخلي الوهمي، والقيام بسلوكيات غير واقعية لا تتعامل مع المشكلة الموجودة بشكلٍ مباشر. وهذا يكون كالمخدِّر اللحظي للمشكلة ويجعل الناس يشعرون بشعورٍ جيد بعد القيام به، لكن ما فائدة هذا الشعور المؤقت حين يعود الشخص إلى المنزل ويرى الأب مؤذيًا يسخر منه ويسيء إليه، وهو صامتٌ لا يعرف المواجهة أو وضع الحدود، ويبرر لنفسه هذا أبي يجب أن أتقبَّله كما هو حتى لو أساء إليَّ، بينما بداخله بركانٌ هائجٌ من الغضب.

- **هل سأقطع علاقتي بأمي مثلًا إن لم تحتوِني حين المواجهة؟**

الهدف هنا ليس قطع العلاقة بل إعادة تشكيل الحدود، والبدء في التحذير الشفوي معها إذا تمادت، ثم السلوكي بالانسحاب المؤقت لفترة من العلاقة لكي تخاف هذه الأم وتعرف أنك جاد بحدودك، وقد يصل بك الأمر إلى قطع العلاقة إذا كانت تتمادى ولا تريد التوقف أبدًا. علميًّا، أيُّ شخص يظل يتمادى عليك ويسيء إليك يُنصح بإعادة تشكيل الحدود وتسطيح العلاقة معه وربما قطعها حسب مستوى الإيذاء وطبيعته.

- **هل هذا الأسلوب في التسامح ينطبق على الجميع أو الأبوين فقط؟**

الجميع، فلكي تسامح أخاك أو صديقك أو حبيبك يجب أن تمر بالخطوات نفسها.

القانون:

أن تتصالح مع ماضيك مع الأبوين هو ضرورة حتمية لتنفذ بجلدك من الكبت أيْ أبو الأمراض، التصالح يختلف عن التجاوز ففيه يجب أن تعيد إحياء التجربة وتعبِّر عن مشاعرك بشكلٍ تفصيليٍّ ومن ثمَّ تفهم الواقع والحقيقة، وليس ما تتمنى أن تكون الحقيقة. بعد ذلك تواجه الأبوين أو أي شخص آخر، عمق العلاقة هو المعيار الذي تحدَّد من خلاله حقيقة الآخر. التسامح مع ذاتك أساسٌ في التشافي من الماضي لكن التسامح مع الآخر يعود إلى نسبة كبيرة إلى ردات فعله معك.

القسم الثالث

وجهك الآخر في الجنس

منذ أن كنَّا أطفالًا صغارًا، شُوِّهت علاقتنا مع جزء أساسي من طبيعتنا البشرية ألا وهو الجنس، إلى درجة أنني خلف أبواب العيادة أجدُ الكثير من المراجعين يصفونه بـ «هذا الشيء» فهم لا يستطيعون أو يحرجون من قول قمنا بالممارسة الجنسية ويستخدمون تلميحات بديلة، أو حين يتحدَّثون عنه يعاملونه كالشيء القذر فيقولون: «تكرم دكتور، مارسنا الجنس» وهذا مصطلح يُستخدم حينما يذكر أي شخص دورة المياه في العادة. سنتنقل بين حالات وقصص قد مرَّ بها الكثيرُ بصمت لأنه محرج من التطرُّق إليها مع أي أحد. الهدف التثقيف وحماية نفسك ومعرفة التفرقة بين ما هو علمي صحيح وما هو موروث اجتماعي خاطئ.

الجنس عالمٌ معقَّد ويحمل الكثير من التفاصيل التي كان يجب أن تُدرس بوضوح ومصداقية وواقعية، وليس كما حدث لنا في طفولة يكون فيها الجنس أمر ممنوع الحديث عنه في الأُسر وحتى في المدارس يكاد التثقيف يكون معدومًا والطرح العلمي يكون فقط على جانب التشريح في بعض دروس الأحياء. هنا ستقرأ حقيقة الجنس وماهيَّته ومفاهيم قد لم تكن تعرف أنها أسس، وقصص قد تُصدم أنها تحصل بشكل شائع في المجتمع خلف الأبواب المغلقة.

قال دوستويفسكي: «أنا أنطق على ما لا تجرؤ التفكير فيه»، نعم، الجنس هو أحد الأمور التي لا يجرؤ الكثير على التفكير فيه أو التطرُّق إليه، يسألني الكثير من المراجعين أو المتابعين، لماذا تركز يا دكتور على تحليل الجنس

والحديث عنه؟ إجابتي هي من أين يا ترى أتت مفاهيمنا الجنسية وتصوراتنا عمَّا يُدعى جنسًا؟ من موروثات فكرية تشوِّه الجنس وتربطه بالعيب والعار؟ من أصحابٍ أتوا بمفاهيم من تجاربهم الذاتية؟ من تلقينٍ من أفلامٍ رومانسية أو إباحية؟ مؤلمٌ أن جزءًا جوهريًّا من غريزتنا لا نعرف عنه شيئًا، وأرى أن الشخص العامي يكاد لا يعرف شيئًا سوى ما سمع به من غيره.

سنتطرَّق إلى أساسيَّات الجنس التي يحتاجها كل فرد ليعرف كيف يتصرَّف على أرض الواقع عند الرجل والمرأة، ثم سنمرُّ بالعادة السرية لكي نشرح أبعادها وتأثيراتها وتناقض العلم والموروث فيها، الإباحية سيكون لها نصيبٌ في الحوار بالتأكيد نظرًا إلى التشوهات الغريزية التي تخلقها. مخاوف يتعرَّض لها الكثير في الجنس ويكبتها في صميمه ولا يعرف التعامل معها. التحرُّش الجنسي وعلاجه، وتساؤلاتٍ طبية عن الجنس والميول والهوية الجنسية.

من أصدق ما قيل في الجنس **لنزار قباني**:

حين كنَّا .. في الكتاتيب صغارًا

حقنونا .. بسخيفِ القولِ ليلًا ونهارًا

صوروا الجنس لنا .. غولًا .. بأنياب كبيرة

يخنق الأطفال.. يقتات العذارى

خوَّفونا .. من العذاب إن نحن عشقنا

هددونا .. بالسكاكين إذا نحن حلمنا

شوهوا الإحساس فينا والشعورَ

فصلوا أجسادنا عنا .. عصورًا .. وعصورًا

صوَّروا الحب لنا .. بابًا خطيرًا

لو فتحناه.. سقطنا ميتين

فنشأنا ساذجين .. وبقينا ساذجين

نحسب المرأة .. شاةً أو بعيرًا

ونرى العالم جنسًا وسريرًا



Peter Birkhäuser

القانون التاسع: أساسيات جنسية للرجل والمرأة

- أفضل مصدر للثقافة الجنسية؟
- الغزل وكيف يُطبَّق؟
- المبادرة والاستجابة الجنسية؟
- الحدود الجنسية والأداء المتقن؟
- المدة وعدد المرات؟
- الحديث الجنسي في العملية؟
- مقويات طبية للجنس؟

«أنا حسن، شابٌّ في العشرين من عمري ولا أملك أيَّ تجربة جنسية، أول تجربة لي ستكون خلال هذا الأسبوع وأشعر أنني لا أعرف أبجديات الجنس وما الذي يجب عليَّ التحضُّر له وكيف أجذب شريكتي خلال العملية؟».

«أنا سندس، شابّة في العشرين، شريكة حسن، لديَّ تجارب سابقة بالجنس ولكن لا أملك أساسيات ولا ثقافة واضحة تُمكِّنني من فهم نفسي بالجنس».

ستكون الحالة مزيج من تساؤلات حسن وسندس فيما يخص الجنس.

التثقيف الجنسي

- **هل تنصح بمشاهده أفلام إباحية لتعطيني ثقافة مبدئية عمَّا سيحدث خلال العملية؟**

الإباحية تعطي صورةً مبالغًا فيها ومنفصلةً عن الواقع، وتركز على الجنس كعملية ميكانيكية مادية لا تحمل تفاعلًا شعوريًّا، وتخزن بعقلك تصورات عمَّا سيحدث ولكن الواقع لن يكون مشابهًا لها.

- **لقد شاهدت أفلامًا تعليمية للجنس لأفهم صورة تميل إلى الواقع عمَّا سأواجهه، فما رأيك؟**

علميًّا، الأفلام التعليمية قد تفيد وتعطي خلفية مقبولة عن بعض الأساسيات. لكن شخصيًّا أرى أن المختص الواعي هو الأساس لأن الضرورة تكمن في القياس على التجارب، ولهذا طُرح الأمر هنا بأسلوب الحالات الواقعية لأني أرى أنها الطريقة المثلى للتثقيف الجنسي.

- **ما زلت أخجل من تقبيلها ولمسها ولا أدري إن كان لهذا علاقة بما سيحدث بالجنس؟**

الخجل والجنس معادلة فاشلة من أساسها. الاتصال بالرغبة والشعور الجنسي من المفترض أن يجعلك في جرأة أكثر في الكلمات والسلوكيات التي من دورها ستعمل على استثارة شريكتك بشكل تدريجي إلى يوم العملية الجنسية. لا تنسى أن الجنس الحقيقي يبدأ قبل عملية الجنس بأيام حين تُعدُّها نفسيًا وشعوريًا بالحوار والغزل.

- **ما هو الغزل الذي تتحدث عنه وكيف يكون؟**

المقصود **بالغزل** هو الأسلوب الذي تتحدث به والسلوك الجريء. الذي يملك هذه المهارة تجده وصل إلى مرحلة جيدة من التقبُّل لجسده وذاته، ولا يجد حرجًا في الاعتراف بالجانب الجنسي الطبيعي فيه في عالم أصبحت كلمة الجنس وثيقة الاتصال بالعار والعيب والخطأ، إذ يستطيع **التعبير عن مشاعره وجاذبيته بكل أريحية** بل ويجد متعة في استثارة شريكه بأسلوب خلَّاق وممتع.

أساسيات الغزل:

1 - الطريقة التي تُقال فيها الكلمات وإيماءات الجسد أهم بمراحل من محتوى الكلمات.

مثال صحيح:

- يمسك بخصرها ويقربها منه بخفة مع المحافظة على التواصل البصري وثم يقول: «أعرف أني سأجد لذة في تقبيل هذه الشفة».
- لمسُ المناطق الحساسة بالغزل جذَّابٌ فأنت حبيبٌ ولست صديقًا والعلاقة تحتاج إلى المحافظة على الشغف الجنسي فيها.

مثال خاطئ: يضع يده على كتفها ويسأل هل من الممكن أن أقبلك أو يحاول فرض قبلة.

2 - الفكاهة والمرح في الحوار بتعليق ساخر «بلا وقاحة» على شيء وليس على الشخص.

مثال:

هي: أتعرف أني لا أخرج مع أي رجل ولكن لا أدري لماذا اخترت أن أقابلك.

هو: الرد الصحيح: لأنك محظوظة في هذا اليوم.

الرد الخاطئ: أشكرك على هذه الفرصة.

3 - ردود فعل المغوِي تكون برفعه من قيمته الذاتية.

مثال صحيح:

حين لامس شريكي خاصرتي قلت له بابتسامة «أعرف أنك ستفقد عقلك حين تقبلها».

مثال خاطئ:

حين لامس شريكي خاصرتي خفت وتوترت وقلت: «أحتاج إلى أن أخسر بعض الوزن».

4 - يتقبل المغوي مغازلة الآخر ولا يشعر بالحرج بل هو واثق أنه يستحق الغزل.

مثال صحيح: كم اشتقت لمداعباتك لي فيرد: «لا ألومك على هذا فأنا لا أقاوم».

مثال خاطئ: كم اشتقت لمداعباتك لي فيرد: «وأنا كذلك، أو لست محترفًا لهذه الدرجة أو يضحك ويغيِّر الموضوع».

- لا تقلل من قدراتك أبدًا فهذا منفِّر «لست محترفًا».
- لا تحوِّل الموضوع إلى شيء آخر وكأنك تهرب.

ملاحظة: أي شخص لديه عقدة العار سيجد نفسه رافضًا كليًّا أن يتم مغازلته بل وقد ينفر ممن يغازله لأنه بلا وعي لا يصدق أنه يستحق هذا الشيء.

5 - لا يخلو حوار المغوي سواء بالرسائل النصية أو الاتصالات السريعة من الإيحاءات الجنسية والغزل. التعليقات الغزلية تدل على إبداء الرغبة وهذا يختلف عن التعبير العاطفي:

- **الغزل:** أشعر برغبة جامحة وإثارة وشهوة حين أراك، لا أستطيع المقاومة. جسدك مغرٍ وأريد أن أفعل بك ما لا يخطر على بال أحد.

- **التعبير العاطفي:** أنت وسيم وأحب أن أكون بقربك واشتقت لوجودك.

النظافة:

- **أعرف أنه سؤال محرج لكنني فعلًا لا أعرف أساسيات النظافة التي يتحدث عنها الأغلب للجنس؟**

لا حرج من هذا السؤال فكثير من مُراجعيَّ لم يملكوا إجابة واضحة عليه، إذ إن الأبوين من النادر ما أسَّسا هذه الأبجديات -هذا إن كانا يعرفانها في الأصل مع الأسف في مجتمع يتجنب الحديث عن كل ما يخص هذا الأمر-.

من أساسيات النظافة:

- **حلاقة الشعر** في المناطق الحساسة (الإبط/العانة/المؤخرة) حيث يساهم في احتباس روائح منفرة. «التخفيف لدرجة منخفضة أفضل بشكل عام من الاقتلاع من الجذور لكن هذا لا يعني أن الاقتلاع يحمل خطورة شديدة». *الدهان الذي يحافظ على الرائحة في هذه المناطق ضرورة.*
- **الاستحمام:** مع التركيز على المناطق الخاصة.
- **ترطيب الجسد** بأكمله بدهان ذي رائحة جذابة.
- **العطر** - الرقبة والصدر واليد وتحت سرة البطن: يُفضل أن يُستخدم بشكل معتدل ويكون غير مركز -Cologne or toilette- وتتأكد أن الشريك يتقبله.
- **الأسنان:**

- أفضل التفريش بالفرشة الإلكترونية -دقيقتين على الأقل- واستخدام مضخة الماء -Water Flosser- إن كان الخيط معقدًا بالنسبة إليك ويتم وضع الغسول للفم ذو الرائحة المخففة بالمضخة ولا تنسَ فرشة اللسان الذي له دور في الرائحة.
- العلكة برائحة تعجب الشريك. تقبيل الشريك قبل العملية وسؤاله بشكل مباشر إن كانت تعجبه رائحة فمك، لأنك قد تعتقد أن الرائحة جيدة لكن قد لا تناسب شريكك سواء

من الفم نفسه أو رائحة معجون الأسنان أو غسول الفم أو العلكة، يفضل أن يتم التدقيق بهذه الخيارات كلها.

- رائحة الفم قد تنهي العملية الجنسية كلها وتجعل الشريك منفرًا لهذا شرحت مفصلًا لها.

- **تقليم الأظفار.**
- **ترطيب الشفة.**

المبادرة والإلزامية

- **مَن هو المبادر في الجنس؟**

يجب أن تكون المبادرة من الطرفين ولكن ما تم التعارف عليه نمطيًّا أن المبادرة تكون نسبيًّا من طرف الرجل بشكل أكبر ولكن هذه ليست قاعدة ثابتة.

- **ماذا لو بادرت شريكتي ولم يكن مزاجي في هذا اليوم مناسبًا؟**

قبِّلها واحتضنها ولا تلمس مناطقها الخاصة.

- يجب أن يكون اتفاق بينكما على هذا الأسلوب لإرسال إشارة غير مباشرة بدل إشعار الشريك بالرفض المباشر.
- الجنس يعطي تقبُّلًا عاليًا فأنت تتعرى بكل نواقصك أمام الآخر وهو يمتزج معك في رسالة قوية تخبرك بمدى قبوله لتفاصيلك ولهذا الشعور بالرفض في هذا الجانب له تأثير سلبي وقد يؤخذ بشكل شخصي.

- **هل تعني أنني يجب ألَّا أُجبر نفسي على الجنس لأجلها أو أقول بوضوح إنني متعب وأبرر بسبب الرياضة أو العمل؟**

التبرير المنطقي بشكل عام ليس مجديًا في عالم الشعور بقدر الاحتواء الشعوري، فهنا أسلوب الاحتواء بالحضن والتقبيل من دون ملامسة المناطق الحساسة تكون الإشارة المتفق عليها لتدل على إما أنت وإما هي في حالة لا تسمح لممارسة الجنس بغض النظر عن الأسباب.

الإلزامية في الجنس مُنفِّرة بكل أشكالها وما إن يرتبط الجنس بالإلزامية يفقد المتعة والشغف المصاحب.

- **ماذا لو كنتُ متعبًا ولكنني أرغب بالجنس وفي الوقت نفسه أشعر بخوف ألَّا يسعفني جسدي من ناحية الانتصاب فماذا أفعل؟**

خلال التقبيل والحضن إذا شعرت أن جسدك يستجيب معك أكمِل بلمس المناطق الحساسة كإشارة أنك تريد الإكمال.

- **ماذا تقصد أن الإلزامية منفرة؟ هل هذا يعني أن شريكتي يجب ألَّا تمارس معي وقت حاجتي؟**

في العلاقة، الجنس لا يُمارس كحاجة غريزية بل مكمل للعاطفة والشريك ليس محطة تفريغية يجب أن تكون مستعدة لتلبية رغباتك بأي وقت فهي إنسان مثلك قد يكون مجهدًا أو غير راغب أو يحمل كبتًا شعوريًا عليك لم يتم الحديث عنه.

الحدود والأداء

- **شائع في مجتمعنا أن طاعة المرأة لي في الجنس ضرورة؟**

الموروثات الفكرية الذكورية هي السبب، ومِن هنا تولدت ظاهرة الاغتصاب الزوجي، إذ يُجبِر الشريك شريكته على الجنس ويشعرها بالذنب والتقصير إن لم تمارس معه بل وقد يهددها بالانفصال أو الخيانة، وهذا ابتزاز عاطفي وغالبًا ينشأ في المؤسسات الزوجية القائمة على الحقوق والواجبات وليس في العلاقات المبنية على رابطة عاطفية فيها الشريكان متكافئان.

الاغتصاب هو الإجبار على الشيء مهما كان المُسمى للعلاقة، والطاعة تكون في علاقة السيد والعبد أو المتسلط والخاضع وهذا مفهوم لا يمت بصلة للعلاقات الإنسانية.

قاعدة جوهرية في الجنس هي ألَّا ترضي الآخر على حساب نفسك.

- **إذا شممت رائحة منفرة من شريكي خلال العملية ماذا أفعل؟**

- **الأسنان**: يفضل أن تكون العلكة بقرب الفراش وتقول له ما رأيك أن نأخذ العلكة معًا لكي لا تحرجه وتكون هذه إشارة تم الاتفاق عليها بينكما تدل على وجود رائحة. لا تفكر أبدًا بإجبار نفسك على الإكمال لكي لا تحرج الشريك، فأنت هنا ستفقد اتصالك بشعورك الجنسي وتفقد الرغبة وقد يشعر الشريك بأنك لا ترغب به ويشعر بالرفض.

الصراحة المطلقة بين الشريكين في الجنس ستجعل حياتهما الجنسية مليئة بالشغف، لأنك غير مضطر إلى أي شكل من المجاملة أو التمرير

للمواقف، فكثير من العلاقات التي أصادفها يظل فيها الشريكان لسنوات بلا هذه الأحاديث فيصبح الجنس بشكل تلقائي راكدًا باردًا وجانبًا مهملًا في علاقتهما مما يساهم في خلق علاقات عابرة لتلبية الاحتياج.

- **الجسد**: تحاول قدر المستطاع تجنُّب المنطقة المنفرة إن استطعت وتصارحه بعد الجنس من خلال الحوار الجنسي الواعي.

- **إذا مارس شريكي سلوكًا لم يعجبني خلال الجنس ماذا أفعل؟**

أتفق معه على إشارة مثل ضربه على يده لكي يتوقف عن هذا السلوك ويجب أن تحافظ على حدودك الشخصية بما ترغب وما ترفض في الجنس فكلٌّ منًّا له متعة خاصة في العملية والوضوح مع الشريك بما تقبل وترفض ضرورة.

- **شريكي لا يعرف كيف يُقبِّلني ودائمًا يستخدم لسانه أو يقبل شفتيَّ معًا وهذا أصبح ينفرني؟**

التقبيل على شفة واحدة سواء العليا أو السفلى بنعومة هو ما يجذب، ولكن البعض يحب التقبيل بشكل أعنف وهنا الحوار هو الأساس في إيصال المعلومة، «لا حرج في أن تشرح لشريكك ما تحب والكيفية التي تحبها فيها».

كما تحدثنا عن الحدود، أخبريه أنك لا تحبين استخدام اللسان في القبل.

- **شريكي يركز جلَّ همَّه على الوضعيات ولا أشعر بأنه متصل بي ولا يحاورني في أثناء العملية؟**

يعتقد الكثير من الرجال أنه كلما تزداد عدد الوضعيات من الطبيعي أن تزداد المتعة، فلا تجده متصلًا بشعوره ولا بشعور شريكه في أثناء العملية ففي بعض الأحيان وضعية واحدة تكفي وفي أحيان أخرى تجد التنوع التلقائي بوضعيات لم يتم التخطيط لها مقدمًا يظهر نظرًا إلى أن الشريكين شغوفان ببعضهما بعضًا، السر بالمتعة الجنسية لا تكمن بعدد الوضعيات بل بكيفية التحفيز والتفاعل الشعوري.

- **هل تقصد أنه لا يجب التنويع في روتين الجنس؟**

على النقيض من ذلك فالتنويع أساسي، قد يكون أحيانًا على شكل تغيير المكان أو الملابس، أو لعب أسئلة جنسية، أو الرقص معًا، أو الاستعراض

المشترك، أو المسرحية التي ترتبط برغبات الثنائي أو بعض العنف والخضوع السوي غير المفرط.

تنويع في الوضعيات أمر جميل لكنها ليست أهم من الغزل والتعبير في أثناء الجنس.

- **ماذا تقصد بالتحفيز؟**

ملامسة الشريك في أثناء مداعبته في أماكنه الخاصة بأسلوبٍ يحفِّزه، ومعرفة ما هي المحفزات الخاصة به، فلعلك تقوم بسلوك يعجبه ويثيره لكنك لا تدري وقد تنسى، لذلك يُفضَّل الحديث عن هذا بعد الجنس.

- **شريكتي بعد أن تصل إلى النشوة تبعدني عن جسدها وفي هذه الأثناء لا أعرف ماذا أفعل؟**

بعد أن تصل المرأة إلى النشوة تحتاج إلى فترة استراحة فجسدها يكون كالكهرباء غير قابل للمس ولهذا يفضل أن تأخذها في حضنك وتقبلها لتريحها مدةً لا تقل عن 3 دقائق قبل الإكمال.

- **شريكي في أدائه يمشي بخطوات ثابتة من الأعلى إلى الأسفل وكأنه حافظٌ لنظام؟**

من لا يعرف التفاعل مع الشريك، يمارس الجنس بشكل أحادي فلا يتصل بشريكه وشعوره بقدر معاملة الشريك كجسد.

- **رغم أني أحب شريكي الحالي لكن جنسيًا لا أستطيع نسيان شريكي السابق لأنه كان يتحدث ويعبر وجريء ويعرف كيف يقود العملية، على عكس شريكي صامت ويتعامل معي كجسد ولا يعرف كيف يكون خلاقًا حيث نعيد العملية ذاتها مما جعلني أسأم وأَمِلُّ؟**

ما تقولينه أمر طبيعي وتعانيه الكثيرُ من النساء، يكون شريكهن غير ناضج جنسيًا ويمارس الجنس بشكل أحادي غالبًا متأثر بماضٍ يرتبط بالإباحية، وهي تشعر أنها غير مكتفية أو راضية عن الجنس، وهذا شعور طبيعي فكلٌّ منًّا يستحق بالعلاقة جنسًا يجعله في حالة اكتفاء ورضى.

مشكلة أخرى، أن نسبة لا يستهان بها من الرجال لا يتحدثون عن نواقصهم بالجنس بشكل واضح ولا يتقبلون النقد لربطه بالرجولة غير واعين أن ممارسة

الجنس هي مهارة مكتسبة تحتاج إلى أساسيات ولا حرج في الحديث، لهذا إن تحدثتِ عن شيء قد ينفعل ويأخذه بشكلٍ شخصي وينسحب ويشعر بالعار وهذه سلوكيات غير ناضجة عليه هو أن يعالجها قبل فوات الأوان وفقدانك لرغبتك، وليس دورك أن تكوني مربية لطفل ومراعية بشكل مبالغ فيه بقدر كونك واضحة ومواجهته بحاجته إلى التعلم وربما الحديث مع مختص.

- **أشعر أن شريكي يلمسني باندفاع ويحاول الوصول إلى الإيلاج بسرعة؟**

الهمجية والتفريغ السريع سمات غير الناضج الذي يحمل جوعًا غريزيًّا، فالرجل الناضج يكون أسلوبه مزيجًا بين الجرأة والغزل والاحتواء.

المدة وعدد المرات:

- **شريكي لا يمارس معي سوى مرة في الأسبوع وعندما لمَّحت له أن هذا قليل، رد بأسلوب غاضب أن هذا أمر طبيعي والخلل بي ويجب أن أتعالج لأنني أعاني فرطَ الرغبة الجنسية؟**

يجب الحديث بوضوح عن الرغبة وعدد المرات المتوقعة فهي تختلف من شخص لآخر، مرة واحدة كل يوم تعتبر أمرًا طبيعيًّا وليس إفراطًا ولكن إذا شريكك غير قادر على تلبية احتياجاتك لأي سبب كان، يُفضَّل أن نصل إلى حل بالمنتصف يكون بلا إلزامية مُرضٍ للطرفين ولا تنسَ أن الجودة الجنسية تفوق الكمية أهمية.

غضبه يدل على أن شعورًا بالنقص وعدم الكفاية تحفَّز لديه، لكن هذا لا يسمح له بالتمادي أو تصنيفك بهذه الطريقة وكأن الرغبة الجنسية أمر سلبي بل على العكس هي أمرٌ صحيٌّ جدًّا، وربما ردة فعله تدل على أنه هو يعاني مشكلةً لم يصرح بها.

- **المدة التي يدوم فيها الجنس معه لا تتجاوز العشر دقائق، هل هذا طبيعي؟**

يجب ألَّا تقل المدة عن 25 دقيقة على الأقل ليحصل الطرفين على إشباع كامل وإلا هنا قد يصل واحد منهما إلى نشوته والآخر لم ينتشِ بعد.

لا مشكلة في بعض الأحيان الاتفاق على الجنس السريع -Quickie- فيما بين الطرفين إذا كانا في حالة رغبة ولكن مرهقين أو على عجالة بسبب ظرف ما.

- **كيف أُطيل المدة بدل أن أقذف بسرعة؟**

تذكر أن المرأة تختلف عن الرجل في أنها قد تحتاج إلى أن تصل إلى أكثر من نشوة لتصل إلى إشباع كامل على عكس الرجل الذي قد يصل إلى الاكتفاء في نشوة واحدة، لهذا حاول بكل طرق تحفيزها من مداعبة وجنس فموي وحوار وتنوع بالأداء، وفي أثناء الإيلاج حافظ على بطء الحركة لكي لا تصل إلى نشوتك وإذا شعرت بقرب نشوتك توقف وغيِّر السلوك الذي تقوم به إلى أن تعود إلى وضع طبيعي.

- **شريكي أخبرني أنه عُرْفٌ بين الرجال أن الرجل لا يستطيع أن ينتشي أكثر من مرة في يوم واحد؟**

هو يتحدث عن نفسه وتجربته الذاتية. في الواقع، يستطيع البعض أن يصل إلى أربع مرات في يوم واحد، والكثير قادر على أن يصل إلى نشوتين في نفس العملية لكن يحتاج إلى راحة لا تتجاوز العشر دقائق بينهما.

- **شريكي يسألني عن كل صغيرة وكبيرة في أثناء العملية وما هو مسموح وما هو مرفوض وهذا يجعلني أنفصل عن شعوري الجنسي؟**

من سمات عقدة الطفل والشخص غير الناضج جنسيًّا أن يسأل قبل فعل أي شيء، ولكن الصحيح هو الجرأة والاتفاق على إشارة ضرب اليد إذا حدث سلوك غير مريح ليتم تبديله.

الحديث الجنسي:

- **هل تعني أن الغزل يجب أن يكون في أثناء الجنس؟**

بالطبع، الكلمات وكيف تقال ويتم التعبير عنها لها نصيب الأسد في إثارة الشهوة الجنسية.

- **لكن ماذا يجب أن أقول خلال العملية؟**

- تتحدث عن ماذا تريد أن تفعل وكيف ستفعله وتسأل شريكك بأسلوب الغزل عمَّا إذا كان يريد المزيد من هذا أو ذلك.
- لا تعقد المسألة وبسط الجمل.

- ابحث عن الكلمات التي تجذبهم شخصيًا ولو كانت غير متوقعة بالنسبة إليك - فالجنس عالم خاص منفصل عن الواقع إلا في بعض الأمور التي ترتبط بالعقد غير المقبولة.
- أخبرهم بما تريد أن يفعلوا بك وكيف أنك منتشٍ واستخدم الأصوات الدالة على النشوة لكي تزيد من إثارة الشريك.

- **لهذا يقال إن الجاذبية الجنسية تعتمد على الأسلوب والأداء وليس الشكل؟**

الشكل يحرك شهوة غريزية لحظية لا تدوم كثيرًا، فالعملية الجنسية تعتمد على الأسلوب والأداء والجرأة وليس الشكل، وألاحظ الكثير من الرجال أو النساء يُصدمون بأنه تمت خيانتهم مع من هم أقل جمالًا بالمعيار الاجتماعي، ولكن هم مؤدلجون من قبل الإعلام على أن الشكل هو الحكم والحاكم وهذا ليس هو الواقع.

- **ماذا عن الجنس الهاتفي حين يكون مسافرًا، هل هو أمر طبيعي؟**

الجنس الهاتفي سواء برسائل نصية أو اتصال صوتي أو مرئي، هو نمط جنسي مستحدث وتجده يمارَس بكثرة عند من يخاف ممارسة الجنس في الواقع لخوفه من الجنس الآخر أو موروثاته الفكرية التي تمنعه خوفًا من العار والذنب، حيث يُصنَّف الجنس الهاتفي كنوع آمن وليس خطيئة حسب معتقداته، لكن المشكلة أنه قد ينفصل عن المتعة الحقيقية للجنس ويصبح اعتماديًا عليه إلى درجة يصل لدى البعض أنه يجده أشد متعة من الجنس في الواقع.

لا مشكلة فيه كنوع من التنويع. لكن إذا لاحظت أن الشريك ينتشي بنسبة أكبر في الجنس الهاتفي على الواقع، فغالبًا هذا نتاج تأثر مسبق بالأفلام الإباحية التي تتصل بحاستَي البصر والسمع بشكل أساسي على التفاعل الواقعي.

طبيًا -الإشراف الطبي مهم-:

- **أستخدم في بعض الأحيان الحبوب المقوية فقط للمتعة فهل هذا خطر؟**

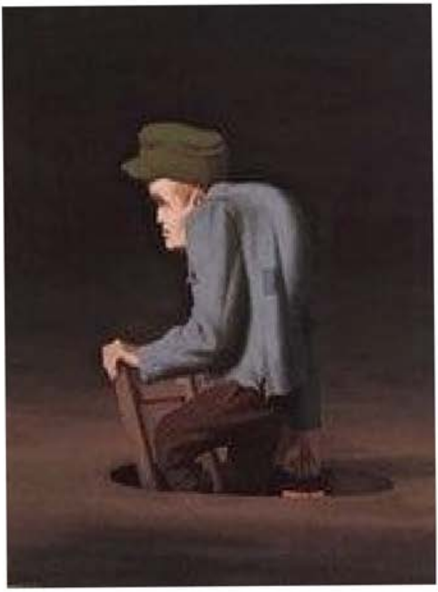
أفضِّل للمراجعين حبة الـCialis على غيرها لأنها طويلة الأمد ولا تُحدث أعراضًا جانبية مؤذية إذا كانت بجرعات صغيرة ومقسمة على مدار اليوم في مَن يمتلك صحة جيدة، لكن هذا يختلف من شخص لآخر ويجب استشارة طبيبك الخاص.

بشكل عام أُفضِّل استخدامها وقت الحاجة إليها فقط، ولكن لا أجد أنها خطرة إلا حين تُستخدَم بجرعات عالية وبلا إشراف طبي.

- **ما هي المكملات الغذائية التي قد تدعم الجنس؟**
  - L-citrulline
  - Omega 3
  - Zinc
  - -Vit B6 -p5p
- **ما هي الأعشاب التي قد تساعد في الجنس؟**
  - MACA
  - Tribulus
  - Ginseng
  - Ginkgo biloba
  - Ashwagandha
  - Saffron
  - Manuka Honey
  - Cordyceps Mushrooms

القانون:

التثقيف الجنسي يجب أن يكون بأسلوب واقعي فهو مهارة مكتسبة، الغزل يجعل الجنس ملتهبًا وخسر الكثير مَن لا يعرف فعله، قد تعتقد أنك محافظ على النظافة في الجنس لكنك غير مدرك أنك غير واعٍ بأساسيات النظافة الجنسية، المبادرة المتبادلة بالجنس ضرورة والإلزامية تَقتل الجنس، الحدود يجب أن تكون محفوظة والأداء مفتاحه الحوار والتنوع ولا تنسَ أن الحديث الجنسي قادر على تغيير المعادلة في حياتك الحميمية.



Peter Birkhäuser

القانون العاشر: العادة السرية أو الجنس الذاتي

- مفيدة أو مضرَّة؟
- حرب العلم والموروث الاجتماعي؟
- خرافات مرتبطة بالعادة السرية؟
- هل يوجد علاج؟

أنا سعاد، امرأة في الثلاثين من عمري. وأنا في التاسعة من عمري كنت أشعر بمتعة حين ألمس نفسي في الأسفل ولا أعرف سر هذا الشعور الغريب، أخبرت أمي عن هذا السلوك فقوبلت بالصراخ والكلمات المهينة، وفهمت أنني إن فعلت هذا مرة أخرى قد يصل الأمر إلى القتل، ولكنني لم أعرف لماذا؟ وحاولت تجاهل الشعور الذي كان لا يفارقني إلى سن الثانية عشرة حين شجعتني ابنة عمي التي كانت في عمري أن نمارسه دون علم الأهل، منذ ذلك الحين وأنا أمارس العادة مرة في الأسبوع وحين عرفت أنها تدل على أنني إنسانة سيئة ومنحرفة ومذنبة ومزدوجة، أصبحت أشعر بمزيجٍ من النشوة والعار بعد ممارستها لكن كان من الصعب عليَّ أن أتوقف، هل أنا أعاني مرضًا ما؟ هل فعلًا هذا السلوك قد يشوِّه الأعضاء ويسبب العقم؟

الجنس الذاتي أو العادة السرية:

عندما يقوم الشخص بالتفريغ الجنسي مع ذاته دون شريك، علميًّا هي ليست عادة سرية، بل تحفيز ذاتي أو جنس ذاتي إذ لكلمة «سرية» دلالات خاطئة عن طبيعة هذا السلوك.

رغم أن نسبة من يمارس الجنس الذاتي ليست قليلة فإن القليل يتحدث بصراحة عن الأمر لكونه أمرًا مستنكرًا اجتماعيًّا.

من الناحية الفيسيولوجية يعتبر الأمر غير مضرٍ نسبيًّا، ولا يسبِّب العقم ولا يشوِّه الأعضاء الجنسية -إلا في حالة استخدام أدوات جنسية معينة-. في المقابل، إذا قام بالمساس بالمعتقدات الدينية للشخص، **قد يسبب عقدة العار والذنب.**

من الناحية الطبية، من المهم التمييز بين إدمان العادة وممارسة العادة. الإدمان ظاهرة طبية وتحتاج إلى علاج، إذ يتحول الأمر إلى حاجة ملحة يجب ممارستها بشكل يومي عدد من المرات وحتى لو كان الشخص لا يرغب بالجنس، بل فقط يرغب بالهروب من واقعه أو ألم يومه أو مشاعر سلبية.

في الأعمار التي تكون قبل السن المتوقع فيه ممارسة جنس مع شريك في الواقع ما بين 12-17عامًا، قد تساهم ممارسة الامتاع الذاتي في التفريغ الغريزي الطبيعي الذي يحمي بدوره من الكبت الجنسي الذي بدوره يعتبر ظاهرة غير صحية - رأي الاستشاري في الطب الجنسي البروفيسور *راجان بونسل*.

ينصح د. راجان بتثقيف الأطفال بما يخص هذه الآلية لأنهم إن لم يتم إعطاؤهم الوعي الجنسي المناسب من الأبوين سيتم تلقِّيه من مصادر أخرى غير سوية، وتوجد هذه الظاهرة في المراهقة أمر شائع جدًّا.

كما أن ممارسة الامتاع أو التحفيز الذاتي قد تحمي من الكبت الجنسي الذي قد ينفجر على شكل سلوك غير مسؤول مثل الجنس مقابل أجر، التحرش الجنسي، إدمان الإباحية، الأمراض الجنسية بسبب الجنس غير الآمن، أو الإجهاض بالسر لحمل غير مخطط له بسبب عدم وجود الثقافة الكافية. كلها أمور أقابلها بشكل يومي في العيادة فإذا كنت لا تراها، هذا لأنها تظل سرًّا لا يتحدث عنه أحد ليست لأنها غير منتشرة.

لست أدعو للقيام بالسلوك أو الامتناع عنه بقدر محاولتي أن أطرح الحقائق كما هي.

في ظل وجود الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والانتشار المخيف للإباحية التي لا تحتاج إلى مجهود للوصول إليها في عصر الأجهزة الذكية، نخدع أنفسنا إن لم نخض حوارًا تثقيفيًّا تفصيليًّا في الجنس مع الطفل.

خرافات مرتبطة بالعادة السرية:

ارتبطت العادة السرية بالعديد من الخرافات التي لا تمت للحقيقة بصلة بسبب المعتقدات السائدة، ومنها:

- **العمى.** «لا يوجد صلة بين العمى والعادة السرية».
- **مشكلات بالانتصاب.** «العادة السرية ذاتها لا تؤثر في الانتصاب، أما الأفلام الإباحية أو ظاهرة الإدمان ربما يكون لها تأثير وتختلف من حالة لأخرى».

- **متلازمة القبضة القاتلة** -Death Grip- تم طرحها من بعض المختصين على أن بعض الشباب قد تكون قبضتهم على العضو بضغط عالٍ جدًّا أو ضيق شديد مما يقلل من حساسية العضو في الجنس مع شريك، إذ إنه قد لا يشكل نفس النوع من الضغط والحل الطبي هو استخدام طريقة مختلفة بلا ضغط.
- **تتسبب بالأمراض النفسية**. «لا أرى ارتباطًا نفسيًّا مع العادة باستثناء عقدة الذنب أو العار المرتبطة بالمعتقدات الدينية لبعض الأفراد وليس بالعادة ذاتها، المشكلة الطبية الأخرى هي الإدمان وطبيًّا الإدمان على أي شيء قد يضر ويسبب إعاقة لمجرى حياتك».
- الدراسات الطبية لم تصل إلى نتيجة واضحة بين العلاقة بين **سرطان البروستاتا** والعادة السرية وبعضها يدعي أنها قد تحمي منه.
- تشوُّه الأعضاء التناسلية عند المرأة.

التحليل والتشخيص:

شعور سعاد كطفلة بالرغبة هو أمر طبيعي وممارستها للعادة السرية وهي في عمر الثانية عشر من ناحية طبية ليس أمرًا مَرَضيًّا ولا يدل على أي تشوُّه غريزي، بل تفريغ طبيعي للغريزة وهذا ينطبق على إكمالها لممارسة السلوك إلى سنِّ الثلاثين مرة في الأسبوع فهذا لا يُصنَّف كإدمان وليس له ضرر طبّي واضح.

نفسيًّا، عقدة العار والذنب والرخص سيطروا بسبب المعتقدات السائدة في البيئة عن العادة السرية.

العلاج:

- **طبيًّا:**

- لا يوجد علاج طبي لأن الظاهرة لا تصنف مرضًا.
- تقليل قوة قبضة اليد على العضو أو الممارسة من غير استخدام اليد في حالات القبضة القاتلة.

- **تحليليًا:**

- معالجة الأفكار والمشاعر المرتبطة بعقدة العار والتثقيف الجنسي بتفاصيل طبيعة العادة السرية والغريزة الجنسية.
- مراجعة المعتقدات وإعادة دراستها لأن ما يُمنع عن الإنسان يزيد رغبته به، وإذا كان الممنوع رغبة إنسانية وحاجة ضرورية سيكون الإلحاح لممارستها مُضاعفًا وسيدور الشخص في دائرة من (الممارسة - الذنب وجلد الذات والعار - التبلد - الممارسة بشكل أكبر - زيادة في جلد الذات والتبلد وتقليل للاستحقاق) وكلما قل الاستحقاق وازداد العار يُحتجز الإنسان في هذه الحلقة الشريرة.

- **سلوكيًا:**

- إذا كان الشخص مُصِر على الإقلاع، سنحاول بأسلوب الانقطاع التدريجي لكن شخصيًا لا أرى أنني قادر على معالجة إنسان من أمر لا يصنفه العلم كمرض فإذا حرمت الإنسان من ممارسة غريزة طبيعية مثل الأكل ستجد مضاعفات على هذا والجنس لا يختلف جذريًا في المسألة.

أنماط لحالات مشابهة:

- **رغم أنني مرتبط/ـة، ما زلت بين الحين والآخر أجد متعة في ممارسة العادة للمتعة الجنسية.**

أمر طبيعي فالجنس الذاتي يعطي متعة مختلفة عن الجنس الثنائي مع الشريك وهذا لا يعني أنك غير منجذب لشريكك أو هناك خلل في العلاقة إلا إذا أصبح الأمر مفرطًا.

- **رغم أن علاقتي بشريكي جنسيًا ممتازة، اكتشفت مؤخرًا أنه أحيانًا يمارس مع نفسه العادة وهذا أشعرني بنقص شديد.**

النشوة الناتجة عن العادة تختلف عن الجنس مع شريك ويجب الوعي بأن ممارسة أي إنسان جنس ذاتي مع نفسه هو أمر شخصي رجلًا كان أو امرأة، ويرتبط بمعتقداته ولا يمكن أن تمنعه عنه إذا كان الشيء لا يضرك - فالأمر لا

يجب أن يشعرك بالنقص بأي شكلٍ كان ويجب أن تخوضي حوارًا للضوابط الجنسية مع الشريك لتعرفي ما تستطيعين القبول به ورفضه.

- **لا أدري إن كان هناك وقت معين في اليوم يفضل الممارسة فيه عن غيره.**

الليل: خليط النواقل العصبية التي يتم إفرازها بعد النشوة تساعد على الاسترخاء والنوم.

ملاحظة: الأمر لا ينطبق على من يمتلك معتقدات تشعره بالذنب حين الممارسة لأن الأمر سيكون عكسيًا وسيشعر بالسوء والعار بعدها.

- **نصحتني أختي بالصيام عن الطعام لكي أتجنب رغبتي الجنسية لكن لا أشعر أنه كان حلًّا جذريًا.**

الصيام قد يساهم بطريقة غير مباشرة بتشتيت العقل من الرغبة وصقل قدرتك على التحكم في رغباتك، إلَّا أنه لا يحل المسألة ولا يعالج حاجتك الجنسية الطبيعية.

شخصيًا:

أذكر في التاسعة من عمري كنت جالسًا مع أبي أسأله عن كيف يا ترى يتم إنجابنا؟ وإذ به يقولها بسخرية وكأنه سؤال ساذج بأن الإيلاج بين العضوين هي الطريقة ومن ثم تحدث عن شيء آخر وكأن ما قاله شيء عادي لا يؤدي إلى صدمة في داخلي وتساؤلات لا بداية لها ولا نهاية، في يومها لم أستوعب ولم يكن حتى الإنترنت شيئًا شائعًا ولا أعرف من أين سآتي بإجابات على أسئلتي.

أنا واحدٌ من بين الكثير من الشباب والنساء الذين مروا بمثل هذه التساؤلات ولم يجدوا من يجيب عليهم وأراهم بشكل يومي في عيادتي وللأسف بعضهم وصل إلى العشرينيات من عمره ولا يعرف أبجديات الجنس.

لم يأتِ يومٌ على والديَّ وجلسا معي لشرح أي مفهوم يخص العادة السرية ولا الجنس بشكل واضح، فكنت أشعر بالضياع ولم أجد سوى خبرات أصحابي المراهقين الذاتية للاعتماد عليها كمصدر لهذه المفاهيم، حتى حين درست علم الأحياء في المدرسة وتم التطرق إلى الأمر كان بأسلوب علمي

بحت لا يُسمن ولا يُغني من جوع ومنفصل كليًّا عمَّا يحدث في الواقع، وهذا للأسف حال تعليمنا الأكاديمي اليوم.

قد يشعر البعض وهو يقرأ هذه الحالة بغضب وامتعاض، وبأنني أتطرق إلى أمور من العيب الحديث فيها وهي في الواقع ليست منتشرة، ولكن المؤسف هو أن هذا الشخص بحد ذاته تجده مر بهذا الصراع ولكن ينكره ويتصل بموروثاته الفكرية البالية ويريد تلقينها لأبنائه أو أنه تعرض لاستلاب جنسي ولم يتبحر بمفاهيمه وهذا الموضوع يستفز مشاعر النقص لديه أو أنه قليل التجربة ومنخفض الإدراك فيعتقد أني أبالغ.

قد يتساءل البعض هل أنت مع أو ضد هذا السلوك؟ ولكن هذا النوع من الأسئلة سطحي على مسائل نفسية/طبية معقدة مثل العادة السرية في مجتمع يعيش في صراع بين موروثاته وبين الواقع، الأمر يختلف من شخص لآخر ومن حالة لأخرى والهدف هنا الوعي بكيفية التعامل مع الأمر.

القانون:

الحاجة الجنسية هي جزء من طبيعتنا البشرية وتلبيتها بشكل ذاتي لا يشكل خطرًا طبيًا، قياس فعالية معتقداتك على أرض الواقع هو الطريق الوحيد لاكتشاف مدى صحتها.



William Blake

القانون الحادي عشر: إدمان الأفلام الإباحية

- عواقب الإباحية.
- مقارنة بين الإباحية والجنس الواقعي.
- حجم الأعضاء أو الأداء.
- علاج الإدمان.
- تشوهات غريزية ناتجة عن الإباحية.

أنا عادل، شاب في الخامسة والعشرين من عمري، مدمن الأفلام الإباحية، أواجه أكثر من مشكلة مع شريكتي في الجنس: الأولى هي عدم قدرتي على المحافظة على انتصاب صلب في بعض الأحيان ممّا يُولِّد لديّ بعض المخاوف أحيانًا من ألّا ينتصب العضو، الثانية هي حاجتي للمس عضوي في أثناء العملية لكي أستثار، الثالثة هي شعوري بالملل من الجنس في الواقع فهو لا يحفزني بقدر الأفلام ولا أجد فيه متعة مشابهة بل أشعر أنه مجهود وعبء وإلزامية، الرابعة هي إنني في بعض الأحيان أغمض عينيّ لكي أتخيل الفتيات من الأفلام لأتحفز جنسيًّا ولهذا أطلب أن يُغلَق الضوء لكي لا تلاحظ شريكتي هذا السلوك، المشكلة الخامسة هي أنني أصبحت أتهرب وأتجنب الجنس.

بعض عواقب الأفلام الإباحية:

- **ضعف الانتصاب + الملل من الجنس.**

- حيث أصبح الانتصاب يرتبط بالحافز البصري، وممارسة الجنس في الواقع في كثير من الوضعيات تجد أنك لا ترى الشريك بقدر ما تتفاعل معه.
- كما أصبحت مشاهدة عملية جنسية كاملة من بعيد أشد إثارةً من المشاركة فيها شخصيًّا «عند أي مدمن للأفلام تجد الشخص يشعر أن الأفلام تفوق الجنس متعةً بمراحل، وقد لاحظتُ أن الكثير من النساء يعتقدن أن الشريك ما زال يشاهد الأفلام بسببهن ولأنهن غير جذابات، ولكن في الحقيقة المسألة كليًّا مختلفة فالأمر ليس شخصيًّا معها».
- ارتباط الانتصاب باليد كمحفز أول كعادة، ولهذا تجد الشخص في حاجة ملحة إلى أن يحفز نفسه باستخدام يده «الغريزة وليدة العادات فحين حدوث تشوُّه غريزي ويُمارَس كعادة ستصبح النشوة وثيقة الارتباط بهذه العادة».

- كلما ازدادت حدة الإدمان للأفلام، ازداد تأثيره على الانتصاب.

- **تشوُّه المخيلة الجنسية + تسليع الجسد**

- تعزز الأفلام الإباحية مجموعةَ خيالاتٍ لأنماط جنسية غير سوية وهذا يساهم في جعل الجنس مع الشريك رتيب وغير ممتع، فبعد مشاهدة فيلم لشاب يمارس مع فتاتين في آن واحد وشاب يمارس مع زوجة أبيه بالسر وفتاة تخون شريكها مع الآخر المتمكن جنسيًّا، والجنس بالصور الجماعية والمازوخية والسادية، كيف يا ترى سيجد أي متعة مع شريك سوي؟
- تقلُّ قيمة جسد الإنسان في عين المدمن وتجده يُسلِّع أغلب من يراه ويعامل جسده كسلعة قد يمارس الجنس مع أي شخص بلا ضوابط أو مشاعر أو حتى جاذبية.
- يعزِّز التركيز على الجنس الغريزي.

الجنس العاطفي = ممارسة الجنس كمكمِّل لرابطة حبٍّ عاطفية.

الجنس المـــادي = ممارسة الجنس لوجود جاذبية وأريحية وكيمياء بلا رابطة.

الجنس الغريزي = بلا رابطة أو جاذبية «غير سويٍّ نفسيًّا».

- **سرعة القذف**

البعض يشاهد فقط للحصول على النشوة السريعة بدل الاستمتاع التفصيلي بالتجربة وبهذا يتعوَّد الجهاز العصبي على القذف السريع.

- **تشوه التصورات العقلية للجنس**

- فعندما تسمع كلمة جنس، تجد أن التصورات في عقلك إما مستوحاة من فيلم رومانسي وإما فيلم إباحي، وذلك لقلة توفر التثقيف العلمي بوسائل الإعلام العربية حيث الجنس من الأمور الممنوع الحديث عنها.

قال **الفيلسوف ميشيل فوكو:** « *أكثر المجتمعات منعًا لشيء هي أكثرها هوسًا به* » ولم أرَ أَصْدَق من هذه المقولة في التعبير عن صراع ازدواجية مجتمعنا في الجنس.

- تولُّد معتقدات خاطئة عمَّا يعجب الرجال والنساء في العملية مثل الإكثار من الوضعيات أو أشكال الأجساد والأعضاء.

• حتى لو ملكت شكلًا جميلًا بمعيار اجتماعي، فهذا فقط يؤثر في الشهوة الغريزية اللحظية وليس على جاذبيتك بالجنس «البعض يردد لماذا خانني الشريك مع شخص أقل مني جمالًا؟».

• الجاذبية الجنسية ترتبط بالجرأة والأداء والتقبُّل العالي للذات.

المقارنة بين الجنس الطبيعي والأفلام:

▪ **حجم الأعضاء وأشكالها.**

- تنقل الأفلام فكرة غير سوية عن أهمية ضخامة حجم العضو الذكري، وكيف أن النساء يعتبرن هذا ضرورة. بناءً على هذا سُوِّقَ لكثير من الطرق الطبية أو الشعبية لتكبير حجم العضو وأغلبها تجارية قد تضر أكثر من نفعتها. رغم أنه في الواقع الأداءُ الجنسي والتعبير بأسلوب ثنائي وليس أحاديًّا والتصرُّف بتقبُّل عالٍ لجسدك هو السر الأساسي.

- الصدر والأرداف: يتم تعزيز الحاجة إلى تكبير هذه المناطق وكيف أنها أساسية للجاذبية لدرجة صارت بعض النساء يعتقدن أن سبب خيانة أزواجهن هو أنهن يحتجن إلى عمل عملية تجميل سريعة لهذه المناطق ولكن هذا عارٍ من الصحة.

- المهبل: تخضع الممثلات لهذه الأفلام لعمليات لإيصال المهبل إلى شكل مثالي خارجيًّا وهذا يرفع من توقعات الرجال في هذا بشريكتهم كما يجعل المرأة تشعر بعدم أمان وقد تلجأ إلى التجميل في منطقة حساسة قد تؤذيها العملية أكثر مما تنفعها.

▪ **المدة.**

قد يدوم الفيلم الإباحي لساعات رغم أن الجنس الواقعي قد يكون من 20 دقيقة إلى ساعة، ويعود إلى قدرات البعض الشخصية قد يكون مدة أطول، لكن هذا أصبح يشكِّل ضغطًا نفسيًّا على الكثير من الشباب بأنه يجب أن

تطول المدة ليشعر أنه رجل كافٍ لشريكته ويبدأ بزجٍّ نفسه في تيار الأدوية التي تساهم في الانتصاب أو تطيل المدة وهو ليس في حاجة ماسة إليها.

- **الوضعيات.**

يتم التركيز المبالغ فيه على تنويع الوضعيات الجنسية الآلية للممارسة بدل المداعبة الحميمية والاستجابة لرغبات الآخر والاتصال بشعورك، فيحاول البعض حفظ هذه الحركات التي قد يكون بعضها خطرًا وغير واقعي ليمارسه مع شريكه.

إضافة وضعيات خاصة للجنس الخلفي والترويج له وكأنه يحمل لذة خاصة مختلفة رغم أنه مؤلم في الواقع وهذا الجزء تشريحيًّا في جسد المرأة غير مُهيَّأ لممارسة الجنس مثل المهبل.

- **الشكل.**

يجعلك مُستعبدًا للشكل الخارجي، وفي الحياة عندما تصادف شكلًا يتوافق معه قد تخضع وتُستعبد وتضعف. هل تريد أن تكون بهذه الهشاشة الداخلية يا ترى؟

- **الصوت.**

استعباد لنمط معين بالصوت، وأقصد بكلمة استعباد أنك ستتأثر به وتضعف أمامه. وللأسف بعض النساء يحاولن تقليد هذا النوع من الصوت لاعتقادهن أنه الصوت الأنثوي ويكون بأسلوب فيه نوع من الدلع الذي تعرف جيدًا أنه مصطنع وليس حقيقيًّا. ليس شرطًا أن تكون الأنثى قد شاهدت فيلمًا إباحيًّا لكنها تلقنت من بيئتها أن يجب للأنثى أن تكوِّن نبرة صوتية معينة تزيد من جاذبيتها، ولكن هذا لا يمتُّ للحقيقة بصلة وقد يخلق عقدة نقص مرتبطة بالصوت.

التحليل والتشخيص:

إدمان الأفلام الإباحية ظاهرة طبية نفسية. إذ إن الإدمان هو هروبٌ من الذات ومواجهتها بصراحة، الصدمات النفسية في الطفولة تساهم بشدة في تكونه، وفي مجتمع يكون العرف فيه الكبت الجنسي ومنع الاختلاط وانعدام الثقافة الجنسية سيكون أحد النواتج الطبيعية المتوقعة هي إدمان الإباحية.

من ناحية علمية أن يعيش شخصٌ منذ صغره إلى عمر الزواج بجوع غريزي أمر غير منطقي. قال **المحلل النفسي كارل يونغ**: «*الكبت الجنسي ليس مجرد كبت للغريزة، بل إن خطورته تجعل الإنسان يتدهور روحيًّا ومعنويًا، هو عذاب نفسي ويأس عميق، لأن الجنس طاقة حيوية إيجابية تغذي وتجعلك متزنًا نفسيًّا فالمكبوت جنسيًّا قد يعيش كالمعوق أو المجنون*».

العلاج: «الشرح التفصيلي للعلاج في كتابي عقدك النفسية سجنك الأبدي»

- **طبيًّا.**

يحتاج إلى علاج تأهيلي متكامل كمثل أي إدمان آخر، لا فرق بين إدمان المخدرات وإدمان الإباحية من الناحية الطبية فهما يعملان بالآلية نفسها وعلاجيًّا في حاجة إلى وقت وانقطاع تدريجي مبني على أسس.

كما يمكن للدواء المقوِّي للجنس أن يستخدم كنوع من الدعم النفسي لتقوية الانتصاب لكنه ليس الحل.

- **تحليليًّا:**

يجب أن يراجع الإنسان ذاته ويفهم السر من إساءات الأبوين أو صدمات عاطفية أو ضياع في الهوية الذاتية أو مكبوتات ومخاوف لم يتواجه معها.

- **سلوكيًّا:**

- انقطاع تدريجي «تعتمد على حدة الإدمان ونوعية الأفلام».
- فهم آليات الجنس الثنائي مع الشريك والحوار الجنسي معه لمعرفة ما يمكن أن يزيد من تحفيزك وشرح أن هذا الأمر سيكون داعمًا بالعلاج لك.
- خلق نمط حياة يمثلك من شغف وعلاقات اجتماعية ومهارات ورياضة.
- الدخول في تجارب تعارف سوية مبنية على مفاهيم علمية وكسب مهارات التعامل مع الجنس الآخر، فمَن يهرب بالأفلام قد تجده يتجنب المرور بالطريق الصعب في تعلُّم كيفية الحصول على شريك مناسب وبناء رابطة وخلق حوار وماهية الغزل والإغواء.

أنماط لحالات مشابهة:

- **شريكي طلب مني الحديث عن رجل آخر يمارس معي الجنس في أثناء ممارستنا الجنس ما جعلني أستنكر الأمر، وحين واجهته في البداية حاول يقنعني ثم قال في اليوم التالي إنه يسخر فقط.**

السخرية تكشف مكبوتات الإنسان، وإحدى الرغبات المكبوتة الناتجة من تشوهات الإباحية هي تخيُّل أن رجلًا آخر يمارس الجنس مع شريكتك وترتبط بعقدة نقص دفينة، قد يكون طلبًا واقعيًّا أي أنه فعلًا يريد أن يشارككما شخصٌ الجنس أو بالمخيلة.

- **أصبحت لا أستمتع بالجنس إلا إذا كان مصحوبًا بإهانة شديدة لي وضرب.**

- في المازوخية التي ترتبط بعقدة الخضوع، ينتشي الشخص بالألم والإهانة وأمور أخرى تُمارَس عليه، هي نتاج تنشئة ارتبطت بصورة من التنمر أو الضرب أو التحرش وإذا تم ممارستها كعادة من خلال الأفلام قد تبدأ النشوة الجنسية تنحصر فقط فيها.
- في السادية التي ترتبط بعقدة تسلط، النشوة تأتي من التلذذ بألم الآخر ومن محاولة إخضاعه بطرق غير سوية.

- **أحب تقبيل القدم في أثناء الجنس ونشوتي لها ارتباط وثيق بالقدم وأشعر بالحرج من مشاركة الأمر مع شريكتي.**

Fetish هو المصطلح العلمي الذي يطلق على الاستثارة المرتبطة بجزء معين من الجسد أو شيء لا يعتبر مثيرًا جنسيًّا بالعادة، التوضيح للشريك وإذا كان الأمر لا يتسبب بإيذاء للنفس أو للآخر لا أجد فيه حرجًا والأمر يختلف من حالة لأخرى.

الإباحية مصدر لكثير من صور الفيتش ونسبة ليست قليلة من الرجال والنساء يملكون هذه الرغبات لكن لا يصرحون بها أو يمارسونها فقط في العلاقات العابرة وليست الارتباطية. قد يكون الفيتش مرتبطًا ببعض العُقد النفسية الناجمة من تشوهات منذ الطفولة.

- **تأتيني مخيلة جنسية بشكل ملح ومتكرر على أختي وأمي وهذا يجعلني أشعر بالقرف من نفسي وبأنني وحش غريزي بشع يجب أن يموت، رغم أني أحبهم وأعرف يقينًا أنه من الاستحالة أن أفكر بمثل هذه الطريقة وكلما حاولت تجنب الصور والأفكار، تزداد حدتها ولهذا بدأت بتجنب أختي وأمي.**

تحولت الحالة بسبب عقدة الجنس الناتجة عن الجوع والكبت الجنسي والإباحية إلى وسواس قهري فكري ينهش في لحم هذا الشاب، ليشعره أنه شخص سيئ وغير حقيقي ومذنب وينغمس في عقدة الذنب. يلاحظ في مثل هذه الحالات أن الشخص يعاني القلقَ العام، كلما قاومت فكرة يطرحها عقلك، ازدادت حدتها «لو قلت لك لا تفكر في دُبٍ أبيض = ستجد عقلك فقط يفكر فيه» وهذا ما يحدث بالوسواس فهو يقول لنفسه طوال الوقت لا تفكر في هذه الصور وأتمنى ألّا تأتي فتجد عقله يبحث عنها ويهاجمه فيها بإلحاح. تحتاج إلى علاج بأسرع وقت قبل أن تزداد سوءًا وينغمس الشخص في واقع وهمي فيه يتجنب أسرته أو يدخل في نوبات غضب عليهم.

الوسواس الفكري يُبنى فوق العُقد الموجودة عند الإنسان، فهذا الشاب يعاني عُقدة عار وذنب وجلد ذات فتجد الوسواس يشحنهم ويُزيد من وجودهم.

شخصيًا:

لا أنسى كمية انتشار الأفلام الإباحية في المدرسة وكيف أن الطلبة يتداولونها وكأنها أمرٌ طبيعي، بل وكنت أُلقَّب بغريب الأطوار ويُشكَّك في رجولتي، لأنني لم أكن مولعًا بها ولم أكترث بمشاهدتها.

لكي لا أكون مثاليًّا، عدم اكتراثي أحد أسبابه بحثي عن التقبل والقيمة من خلال الدراسة، ومن جانب آخر كنت أعشق الأفلام الرومانسية ولكن لا أخبر أحدًا، لأنه في بيئتي كان مثل هذا النوع من الأفلام فقط للنساء -أحد التشوهات لمفهوم كلمة رجل-.

أرى اليوم في العيادة أطفالًا بعمر الاثني عشر عامًا من بنات أو شباب يغطي أبواهم أعينهم إذا ظهرت قبلة في فيلم رومانسي، وهم لا يعلمون أن هؤلاء الأطفال يملكون فيلمًا إباحيًّا في هاتفهم «هذا للأسف هو الانفصال عن

الواقع في التنشئة» ولأكون صادقًا ما زلت أتساءل «أوليست القُبل الرومانسية صورة صادقة للتعبير عن الحب فلماذا يا ترى كانت جريمة إن شاهدناها؟».

القانون:

الجوع والكبت الجنسي يجعلانك تعاني بشكلٍ واعٍ أو لا واعٍ كثيرًا من التشوهات النفسية التي ستعوق صحتك عاجلًا أو آجلًا ولا تنسَ أن الأفلام الإباحية تصنع طريقًا عصبيًّا خاصًّا لها في دماغك كلما سلمت نفسك له صَعُب طريق العودة من براثنه.



Peter Birkhäuser

القانون الثاني عشر: الخوف من الجنس

- انخفاض الإدراك الجنسي.
- الخوف من الإيلاج.
- الخوف من عدم الانتصاب.
- الجنس والرجولة: رابطة غير سوية.
- الحوار الجنسي الواعي.

أنا **سمير**، شاب في عمر الثلاثين ولا أملك خبرة بالجنس، في أول محاولة جنسية مع شريكتي لاحظتُ أن الانتصاب جيدٌ وقت المداعبة، لكن عند وقت الإيلاج بحثتُ عن العازل الذكري وكان غير مريح الملبس، والمزلّق الحميمي كان في دورة المياه، وهنا توترت وبدأت قوّة الانتصاب تنخفض فزاد خوفي من عدم قدرتي على الإيلاج وهذا ما حصل بالفعل. شريكتي كانت مستاءة وصمتت وذهبت للنوم. شعرتُ بالعار والنقص وفي محاولتي الثانية كنتُ قلقًا منذ البداية من النتيجة، ورغم أخذي لجرعة دواء مقوّي Cialis لكن الإيلاج لم يحصل وشريكتي طلبت مني البعد عنها حتى تُحلَّ المشكلة. مرت شهور وأنا أبحث عن حل والعلاقة تسوء وحياتي أصبحت جحيمًا وسيطر عليّ الاكتئاب. المؤلم أنني إذا مارست العادة السرية يكون الانتصاب والقذف والنشوة طبيعية. ماذا أفعل وكيف أتشافى؟

انخفاض الإدراك الجنسي:

كلما قلَّت تجارب الإنسان الجنسية وثقافته بالأمر، وجدته لا يعرف التعامل مع نفسه أو مع الشريك في هذا الجانب، وستجده يفسِّر الأمر بطريقة خاطئة منفصلة عن واقع ما حصل، قد يفسِّر هذا الشخص ما يحصل على أنه يملك ضعفًا جنسيًّا يجب أن يحلَّه بأسرع وقت وتجده يتنقلُ بين الأطباء باحثًا عن إجابة، ربما يعتقد أن لديه مشكلةً عضوية في الانتصاب أو أنه ذو جسد معتل.

يساهم في انخفاض الإدراك الجنسي في الوطن العربي الموروثات الفكرية التي تربط الحديث عن الجنس بالعار والخطأ والعيب، إضافةً إلى عدم تثقيف الأطفال جنسيًّا ومنع الاختلاط بالجنس الآخر والكبت الجنسي مما يؤدي إلى استمداد الثقافة الجنسية من قبل الأفلام الإباحية أو تجارب الأصحاب المقربين، التي غالبًا ما تعطي صورة مشوهة لماهية الجنس.

التجهيز الكامل لعملية الجنس قبل حدوثها ضرورة من نظافة شخصية ووضع الأدوات اللازمة من مزلق أو عازل أو علكة في مناطق قريبة واضحة

لتسهيل الأمر. ومن الأفضل تجربة العازل والمزلّق وحدك وانتقاء ما يناسبك قبل حدوث العملية.

مفاهيم جنسية أساسية:

الجنس يبدأ في العقل وهو وثيق الارتباط بالمتعة واللذة، لكن إذا أصبحتَ تربطه بالخوف من الأداء أو القدرة على الانتصاب أو الإيلاج ستفقد الرغبة الجنسية والمتعة يحلُّ محلها الخوف والقلق، وتنفصل عن الشريك ويصبح شغلك الشاغل أن تحافظ على الانتصاب أو تقوم بالإيلاج.

الجنس عملية بيولوجية، الحيوان يقوم بها أيضًا ولهذا فلا رابط لها بالرجولة أو النقص الذاتي.

الحوار الجنسي الواعي بين الشريكين ضرورة، ومعاملة الجنس كمنطقة رمادية محرجة لا يتم الحديث عنها بوضوح ستحدث نتائج كارثية على المدى البعيد في العلاقة بين الشريكين حتى على المستوى العاطفي. **بعد كل عملية جنسية، يدور حوارٌ مع الشريك عما يعجبك ليزيد منه وما لا يعجبك ليتجنبه.**

كما أن للشريك دورًا مهمًّا جدًّا حينما تعاني أيَّ خللٍ جنسيٍّ، فدعمه لك وإشعارك بالتقبُّل وعدم وضع ضغوط عليك لحلِّ المشكلة بأسرع وقت سيكون مفتاحًا جوهريًّا للعلاج.

دورك في مصارحة الشريك بالأمر بدل الصمت والابتعاد وتوضيح أنك ستبحث عن علاج وتبذل مجهودًا واقعيًّا، سيساهم في تخفيف وطأة ما يحدث عليه وتقبُّله لك ولن يأخذ الأمر بشكل شخصي.

التحليل والتشخيص:

- عدم الاستعداد الكافي للجنس وانخفاض الإدراك الجنسي وعقدة النقص جعل سمير يتوتر في لحظة الإيلاج ويشعر بخوف «ماذا لو لم أكن قادرًا على الإيلاج؟ كيف ستراني شريكتي؟» ممَّا أدى إلى ضعف الانتصاب في هذه اللحظة.
- شريكته أشعرته بعدم التقبُّل لما حدث وطلبت البُعد عنه وهذا ساهم في تعزيز عقدة النقص في داخله.

- عاش في دائرة وسواس قهري فكري في بحث مستمر بين الأطباء وفي الإنترنت عن علاج لهذه المشكلة التي أصبح يعتقد أنها أمرٌ عُضال لا حل له نظرًا إلى أن العلاجات الطبية لم تنفع معه.
- الوسواس الفكري جعله ينفصل عن الواقع ويركز فقط في أن لديه مشكلةً ويعيش في شلل التحليل وبحر من الأفكار التي جعلته لا يكترث في عمله أو علاقاته، وبدأ يتأثر يومه، وسيطر عليه الاكتئاب.
- فوبيا الإيلاج ارتبطت بوسواس قهري فكري بكونه يعاني خللًا جنسيًّا.

العلاج: (الوعي بالوسواس هو نصف الحل)

- **طبيًّا:**

- لا توجد مشكلة عضوية إذا كان الانتصاب والقذف يحصلان خارج إطار العملية الجنسية مع الشريك أيْ عند ممارسته مع نفسه.
- إذا صاحبَ الخوفُ الجنسَ، فكِّر أولًا وثانيًا وثالثًا في وجود مشكلة نفسية حتى لو كانت هناك مشكلة عضوية فسيكون تأثيرها جزئيًّا مقارنةً بالتأثير النفسي.
- الحبوب المقوية مثل Cialis أو Viagra لا تفعل الرغبة الجنسية بل فقط تزيد من ضخِّ الدماء في العضو الذكري، ولهذا قد لا تكون حلًّا لهذه المشكلة لكنْ مسكن للمخاوف النفسية لا أكثر.
- كن حذرًا في مثل هذه الحالة من علاج الاكتئاب أو الوسواس ببعض مضادات الاكتئاب التي تؤثر في الجنس تأثيرًا سلبيًّا.
- الحل للوسواس الفكري ليس بالدواء فهو فقط عامل مساعد قد يُستخدم لتسهيل العلاج الحقيقي الذي ينقسم لشق سلوكي وشق تحليلي.

- **سلوكيًّا:**

- التأسيس بمفاهيم الجنس وكيفية الممارسة وبناء رابطة عاطفية.
- أَخْذ موقف مع الشريك الذي يشعرك بعدم التقبُّل بدل محاولة إرضائه والوضوح بحدود شخصيتك.
- التركيز على واقع ممارسة الجنس للمتعة دون نتائج ولا توقعات، فكلما ركزت على تحقيق نتيجة ما ازداد خوفك من عدم تحققها.

- التوقف عن البحث في العيادات عن الطبيب العبقري الذي سيشفيك بعد مرورك على أكثر من مختص لأن المعضلة نفسية ليست طبية.
- إذا أخفضت من قيمة الأمر وركزت على تطوير شتى جوانب حياتك ستجد الأمر تدريجيًّا يتلاشى لأنه في النهاية واقعٌ وهمي مرتبطٌ بالوسواس فأنت لا تعاني مشكلةً حقيقية.

- **تحليليًّا:**

- تفريغ الكبت المرتبط بما يحدث مع مختص وفهم أبعاد الوسواس القهري الفكري.
- معالجة جذور الخوف التي ترتبط بطفولتك وفهم نفسك وزيادة الثقة.

أمثلة لحالات مشابهة:

- **رغم أنني لم أستطع الممارسة مع شريكتي، لكنني حين دخلت في علاقة عابرة غير ارتباطية كان الجنس طبيعيًّا.**

في العلاقة الارتباطية، ترتبط مخاوفك من الأداء وشعور العار مع شريكك مع إحساس بإلزامية كلما كنت معه بأن يحدث الجنس، وهذا سيجعلك تحت ضغط نفسي، لكن ممارسته العابرة لا تضعه تحت أي توقعات أو مخاوف لأنه غير مكترث بصورته أمام الآخر.

ارتباط شعور الإلزامية بالجنس يُفقِد الجنس شغفه لأنه يتحول من متعة وليدة اللحظة إلى واجب يجب فعله. للأسف، نعيش في مجتمع يطلق على الجنس كلمات مثل الحقوق والواجبات ولهذا ليس من الغريب وجود خلل عميق في المؤسسة الزوجية لدينا.

- **بعد ملاحظة الخلل الجنسي عند شريكي، لم أقل شيئًا لكي أراعيه لكنه أصبح يتجنب الجنس جملةً وتفصيلًا لأشهر، أصبحت أشعر بالنقص وأصبح هو غاضبًا كلما قابلني، وإذا لمَّحتُ بأنني أرغب به جنسيًّا يرد عليَّ: «هل هذا همُّك الوحيد بالحياة؟».**

في هذه الحالة تعاني الفتاة عقدةَ استحقاق، فتنازُلها عن جانب أساسي بالعلاقة وعدم وضوح حدودها الشخصية بأنها لا تقبل بأن يكون الجنس بلا حوار وتفاهم، لأنها تعرف قيمة نفسها لن ترضى بحياة يتم تجنُّب المشكلة

فيها بدلًا من مواجهتها بشكل مباشر، يجب عليها الحديث معه وتوضيح أنها تتقبل الخلل لكن لا تتقبل التهميش للمشكلة ولرغباتها، وعدم العمل على الإصلاح والعلاج.

الشريك الذي يتجنب الحديث عن الجنس لأشهُر هو أناني ولم يفكر سوى في نفسه، ولأنه يكبت مشاعره بالعار الجنسي يسقطها عليها بالغضب والانفعال والإهانة وتسخيف مشاعرها.

أن تعترف هي برغبتها الجنسية هذا أمر طبيعي ويجب ألَّا تشعر أيٌّ امرأة من الحرج لأنها تحمل مشاعر جنسية، فالجنس أمرٌ صحيٌّ خصوصًا إذا مورِسَ بالأسلوب الذي يشعرها بالرضا والاكتفاء.

- **شريكتي تحدثت إلى أسرتها عن المشكلة وأصرت على الإنجاب بأسرع وقت مما أدى إلى حاجتي إلى الشفاء السريع.**

مشكلة الوسواس الفكري ستزداد سوءًا إذا كنت تحت ضغوطات، فلحلٍّ المشكلة تحتاج إلى الصبر وألَّا تتعلق بنتيجة الإيلاج لكي لا يحوِّل عقلك الجنس من متعة إلى خوف، فكيف يا ترى ستحلُّ الأمر بالاستعجال، العجلة هنا ستؤخر العلاج لأنك تعترف بأنك لن تكترث بالمتعة الجنسية بقدر اكتراثك بالانتصاب أو الإيلاج.

الخلل الجنسي يؤدي إلى خلل في الرابطة العاطفية ولا يمكن إنجاب طفل في علاقة معتلة وإلا ستظلمه، يجب علاج المشكلة أولًا.

إدخال الأسرة في الأمر سيجعلك مُحرَجًا دائمًا وقد تشعر بالنقص، ولهذا كل ما يخص الجنس من الخطر جدًّا أن يصل إلى أي شخص غير مختص.

- **انفصلت عن شريكتي بسبب هذا الخلل الجنسي الذي يعتريني وأصبحت مدمنًا للأفلام لأنني لست مؤهَّلًا للارتباط، وكلما تحدثت مع فتاة أجد نفسي أعزِّز لذاتي بقدراتي الجنسية.**

الهروب بالأفلام الإباحية سيؤكِّد لعقلك مشاعرك بالنقص وسيجعلك لا واعيًا تُعزز لنفسك أمام الفتاة التي تحدثها بسبب هذا النقص الذي تعيشه، أن تواجه نفسك هو حق عليك وإلا ستعيش في تخبط عاطفي وجنسي.

- **أصبحت بعد الانفصال لا أدخل إلا في علاقات عابرة وأخاف الحب.**

هروبك بالعلاقات العابرة لخوفك اللاواعي من أن تُكتشف ويظهر ضعفك، ولكن هذا لأنك لا تعرف القيمة المضافة من شريك حقيقي تعيش معه بوضوح وصدق وبلا تحايل وبقابلية للجرح، إلى متى يا تُرى ستهرب من الألم؟ ومنذ متى كان الهروب حلًّا يا صديقي؟

شخصيًّا:

أرى أن الحوار الجنسي الواعي جعل علاقتي بشريكتي ملؤها التقبل والتنوع والتطوير وساهم بشكل جذري في فهمي لشريكتي ولاحتياجاتها.

يؤلمني حال بعض رجال العرب من الجانب الجنسي، ارتباط قيمتهم الذاتية بأدائهم الجنسي، عدم معرفتهم لأساسيات الجنس الثنائي مع شريك، ازدواجية وجودهم مع زوجة قد لا يرغبون بها جنسيًّا ويحرجونها إذا طلبت الجنس بوضوح وعلاقتهم الجانبية بعشيقة تمارس الجنس بشتى الصور والأنماط الجريئة التي كان يدَّعي أنه يرفضها من شريكته، إدمان الأفلام وما صاحبه من عقدة شكل وتفحص غريزي وأنماط سلوكية غير سوية بالجنس، وتوقعات غير واقعية عن الجنس، كلها أمور تساهم في صراع نفسي عميق في الرجل العربي، الذي للأسف أصبحت رجولته بدل أن ترتبط بصلابته النفسية وأخلاقه صارت تُستمد من قوته الجنسية كما تم إقناعه وبرمجته.

القانون

الخوف هو العدو الأول للمتعة الجنسية، وإن انسقت للخوف ستجد حياتك الجنسية في تقهقر والوعي في أساسيات الجنس وانتقاء شريك يتقبلك هو سلاحك للخلاص.



Peter Birkhäuser

القانون الثالث عشر: التحرش الجنسي

- درجات التحرش.
- العقد النفسية المصاحبة للتحرش.
- غشاء البكارة أو إكليل المهبل.
- علاج التحرش الجنسي.
- تجريم الضحية.
- الاستكشاف الغريزي.

أنا سعاد ، فتاة في التاسعة والعشرين من عمري، تعرضت لتحرش جنسي من عمّي في عمر الثامنة، كان يقلع ملابسي ويمارس فوقي بشكل سطحي ويجبرني على الجنس الفموي، كنت أشعر باشمئزاز لكن تصاحبه نشوة تجعلني أشعر بالعار عن نفسي، تكرر الأمر بشكل شهري إلى عمر الثالثة عشرة، ومن هنا بدأت أدخل في علاقات عابرة عشوائية وأجد نفسي في أول الأسابيع أمارس الجنس مع الشخص رغم أن شعوري يرفض هذا الشيء، لكن أعرف أنهم لن يتقبلوني إلا بهذه الطريقة والغريب أني أفضل الجنس الفموي دائمًا، في إحدى العلاقات حاول الشاب اغتصابي من الأمام وهذا جعلني أعيش بخوف من أن غشاء البكارة تم فضُّه ولم أملك مبلغًا للفحص وأعرف أن أسرتي لو عرفوا قد يقتلونني، أعاني الصدفيةَ في جلدي ولم تتشافَ حتى اليوم رغم استخدامي لأنواع الأدوية المقترحة طبيًّا.

مفاهيم ترتبط بالتحرش الجنسي:

درجات التحرش الجنسي: (طبيعة السلوك والمدة الزمنية)

- **الدرجة الأولى:** اللمس فوق الملابس.
- **الدرجة الثانية:** اللمس بلا ملابس.
- **الدرجة الثالثة:** ممارسة جنسية بلا إيلاج أو فموية.
- **الدرجة الرابعة:** الجنس الكامل سواء كان أمامي أو خلفي.

لأن التحرش أمرٌ ليس له تفسير واضح في عالم الطفل، قد يشعر بخوف أو استنكار أو نشوة هذا يعتمد على مستوى وعيه الجنسي.

التحرش الجنسي مُتفشٍّ في مجتمعنا بصورة مخيفة وهذا نتيجة الكبت الجنسي ومنع الاختلاط وانعدام الثقافة الجنسية والإباحية. فعندما يُحرم الإنسان من ممارسة غريزة وحاجة طبيعية منذ طفولته إلى العشرينيات أو أكثر من عمره، بل ويُمنع أيُّ قرب بين الجنسين بأي صورة أو شكل مما يعزز

أن لا رابطة بين الجنسين من الممكن أن تُبنى إلا ووُجِدَت الغريزة، وهذه للأسف نظرة دونية للإنسان وتليق فقط بالحيوان.

يُمارس التحرش من الأقارب في كثير من الأحيان وأحيانًا يكون أقربهم كالأخ أو الأب أو الجد أو الأخت، ولهذا يجب أن يعرف الطفل حدود الجميع معه من هذه الناحية، وكيف أن لا أحد أيًّا كان قربه يسمح له بلمس مناطق معينة في جسده.

العقد النفسية الناتجة عن التحرش الجنسي تختلف من شخص لآخر، وهنا استعراض لبعض الظواهر التي قد تكون موجودة في البعض.

- **عقدة الرخص وإدمان الجنس:**

  - يستبيح الشخص جسده بشكل لا واعٍ نتاج التحرش ويبحث عن التقبُّل في علاقاته العاطفية من خلال تسليع جسده وممارسة الجنس في أقل من شهر من التعارف اعتقادًا منه أن هذا سيجعل الشريك يستمر معه في العلاقة.
  - إدمان الجنس للهروب من الواقع ومن الألم الناجم عن التحرش.
  - عُقد أخرى قد تكون مصاحبة للتحرش (الخضوع، فوبيا الجنس أو إدمانه، تغير الميول الجنسية، الثقة والقرب واللا أمان والتخلي، الضحية، الشكل).

- **غشاء البكارة «إكليل المهبل»:**

تمت إعادة تسميته من قبل منظمة سويدية للحقوق الجنسية بسبب الدلالات الخاطئة التابعة لهذا الاسم وأتفق شخصيًّا مع التسمية الجديدة.

تغييره جاء بسبب الإيحاء الخاطئ الذي ينقله، فكلمة غشاء قد تعني مادة تغلق فتحة المهبل، لكن في الواقع هو ليس غشاء مغلقًا، بل هو مجموعة من الأغشية التي تُشكِّل تاجًا شبيهًا بالحلقة بفتحة المهبل وهو ليس مغلقًا - إذا كان مغلقًا تمامًا قد يحتاج إلى تدخل جراحي، وله أشكال متعددة قد تختلف من فتاة لأخرى، ولهذا منظمة الصحة العالمية تُحذِّر من الفحوصات الطبية التي تدَّعي أنها قادرة على كشف العذرية وتعتبرها اعتداء على المرأة.

كلمة البكارة لا تنم بصلة له فبعض النساء تولد من دونه، والبكارة أو العذرية لا يحددها غشاء، لا أدري كيف أصبح يُختزل الإنسان في غشاء؟

من هنا نستنتج **الخرافات** الأساسية المرتبطة بإكليل المهبل في المجتمع:

- عدم حدوث نزيف في أول عملية جنسية يعني أنها مارست الجنس سابقًا. «نسبة معينة للنساء لا تنزف في أول عملية جنسية».
- غشاء البكارة ضعيف ويمكن أن يتمزق حين ممارسة الرياضات مثل الخيل ولعب الجمباز. «خرافة حرمت الكثير من النساء من هواياتهن الرياضية».

التحليل والتشخيص:

بعد تعرض سعاد لتحرش جنسي بأسلوب معين أصبحت تنتشي من خلاله، إذ أصبح الجنس الفموي هو التجربة الجنسية الأولى، والغريزة لها ارتباط وثيق بأول تجربة في كثير من الحالات.

صمتُ سعاد يدل على عدم وعيها وعدم وجود الأمان الكافي مع أبويها، فالطفل حين يشعر بأمان وقبول عالٍ من المستحيل أن يصمت لأن يعرف يقينًا أن لديه صخرةً يتكئ عليها، وأنه قادر على الحوار معهم في كل صغيرة وكبيرة بلا خوف أو حرج. **يؤكد هذا أنه عند تعرُّضها في المراهقة لاغتصاب لم تكن قادرة على الحديث مع الأبوين بل وكانت تعتقد أنهما سيقتلانها، وهذا يعطي صورة عن كيفية تعاملهما المسبق مع مثل هذا النوع من المفاهيم.**

استباحة الجسد كنتاج جعلها متعددة بالعلاقات الجنسية بحثًا عن التقبُّل.

الخوف الذي تعيشه نظرًا إلى خوفها من أن غشاء البكارة تم فضُّه قد يزج بها في اضطرابِ القلق أو الاكتئاب أو مرض جسدي ناتج عن الكبت.

العلاج:

- **طبيًّا:**

معالجة الأمراض الناجمة عن الكبت بأقل كمية من الدواء وبتركيزٍ عالٍ على وجود علاج سلوكي وتحليلي يساهم في شفاء الجسد. طبيب الجلدية

غالبًا سيصب جلَّ تركيزه على العلاج الدوائي متناسيًا جذور الكبت الدفينة، والطبيب النفسي قد يقدم دواءً للقلق متناسيًا أن هذا القلق ناتج عن تراكمية الكبت وعدم قدرة هذه الفتاة الإفصاح عن الألم الذي مرت به وعاشت في هروب منه.

- **تحليليًا:**

1. تفريغ الكبت:

كبت الانفعالات الشعورية المتولِّد جرَّاء التحرش ضخم ومتأصل باللاواعي، فيجب أولًا إعادة إحياء التجربة بالحديث عنها بشكل تفصيلي وبتعبير عن كل شعور كان يعيشه الشخص في هذه اللحظات، يجب أن يصف بشكل دقيق المكان والسلوك وردَّات فعله وما كان يرتدي وشعوره المباشر بعد الحدث.

تعبير خاطئ: تحرُّش عمِّي بي بشكلٍ سطحي ولم أتوقع هذا.

تعبير صحيح: كنت مرتدية فستانًا أحمر حين أقنعني عمي باللعب معه وأصر على قفل الباب، وحينها طلب مني أن أقلع ملابسي فخفت ورفضت لكنه هددني بالضرب، ففعلت ما يريد وبدأ هو بالجنس الفموي الذي استنكرته بشدة، ولكنني كنت متجمدة من الخوف وبعد انتهائه هددني بأنني إن تحدثت بالأمر لأحد سيقتلني، فخرجت من الغرفة وأنا أشعر بأن جسدي نجس ولم أنم يومها وبدأت بالتهرب منه، لكن كل شهر كان يطلب مني وأستسلم له لأنني كنت أعتقد أن لا مفر لي.

قد يتراوح تفريغ الكبت من مرتين إلى أربع مرات ويجب أن يكون من خلال الحديث «أفضل من الكتابة» ولكن يجب ألَّا يزيد على أربع مرات وإلا سيكون نوعًا من التلذذ بالألم ولن يكون علاجيًّا.

يوم تفريغ الكبت ستشعر بألم يقطع أحشاءك، لأنك تواجه مشاعر هربتَ منها لكن تذكر هو ألم محرِّر مثل الكحول فوق الجرح يؤلِم لحظيًّا ويتشافى مع الوقت. البعض يوم تفريغ الكبت سيشعر بغضب والبعض الآخر ستتكون لديه حساسية مفرطة من أي تمادٍ. قد تزداد الكوابيس في هذه الفترة وتبدأ ذكريات من الصندوق الأسود بالخروج للسطح.

البعض يمارس تفريغ الكبت من خلال التأمل والتنفس، لكنني أرى أن الأسلوب الواقعي في مواجهة الكبت هو الحديث عنه بشكل واضح، فنحن البشر بطبيعتنا نعبِّر من خلال الكلمات وليس الصمت.

2. **فهم التحليل الواقعي لما حدث:**

أساس يقوم عليه العلاج هو أنك عندما تفرغ الكبت تجد شخصًا واعيًا بما يحدث يشرح ما حدث بلا تزييف ولا تجميل للصورة، فما جدوى تفريغ الكبت إذا كان المعالج يقول لك يجب أن تسامح عمك وتحبه فهو في النهاية قد يكون ضحية لغيره أو لم يقصد، هنا سيزج بك المعالج في مفاهيم مثالية منفصلة عن واقع شعورك، فما تشعر به حقيقة قد تكون مشاعر نفور وكراهية وحقد، يجب أن تعترف بشعورك الحقيقي ففي النهاية حتى لو كانت هذه مشاعر سلبية لكنها الحقيقة، ولا شيء سيخلصك من صدمة التحرش سوى الصدق مع الذات.

أن تفهم عقدك الناجمة عن هذا التحرش وكيف تتعامل مع كل عقدة.

- **سلوكيًّا:**

1. **المواجهة -لا علاج دون مواجهة-:**

- المتحرش: إذا كان لا يزال في دائرة المقربين فلا بد من مواجهته بلا أي خوف.
- الأبوان: بكونهما لم يقوما بتأسيسك بشكل صحي في مفاهيم التحرش وربما لم يوفرا الأمان الكافي لتعبر.

2. **أَخْذ حقك:**

إذا كنت تملك أيَّ دليل فلا تتهاون في اللجوء إلى القانون الذي سينصفك وسيريحك جزئيًّا، أَخْذ هذا الشخص جزاءه أو حتى تُلطخ سمعته، فهو خطر على غيرك اليوم.

3. **مواجهة الإدمان الجنسي ودراسة أساسيات التعارف والعلاقات.**

أنماط لحالات مشابهة:

- **تعرضت للتحرش من الدرجة الأولى مرتين من قبل غرباء خارج المنزل لكن لا أتوقع أن هذا أثر فيني.**

مشكلة حقيقية نعانيها في المجتمع هو عدم الوعي بالأضرار الناجمة عن حدث التحرش الجنسي ولو كان سطحيًا أو مرة واحدة، فنحللها بطريقة سطحية منطقية بأنه لمس خارجي كيف يا ترى سيبقى تأثيره إلى يومنا هذا؟ لكن في الحقيقة أنت لا تعيش في عقل الطفل وهو يتعرض لهذا التحرش فهو يشعر بخوف وبتمادٍ على مناطق خاصة فيه، وكسر لحدوده وتوتر مستمر عن معاني ما حدث خصوصًا إذا قرر كبته خوفًا من عقوبة الأسرة أو لعدم وجود ثقافة جنسية.

- **رغم أنني امرأة مرتبطة، أفضل ممارسة العادة السرية على الجنس مع شريكي لأنه يذكرني في تجربة التحرش لما فيه من استباحة لجسدي وحدودي.**

التحرش تجربة مرعبة وقد يصل البعض إلى مرحلة لا يريدون فقدان السيطرة بالجنس خوفًا من أن يتم اغتصابهم ولو كان هذا شريكًا يحبونه.

- **تجبرني والدتي على ارتداء ملابس طويلة وواسعة في البيت، وتعتقد أن هذا سيساهم في عدم إثارة غرائز إخوتي الجنسية ويقيني من تحرشهم، وأنني إن فعلت غير هذا فهذه كأنها دعوة صريحة مني لأن يتم التحرش بي.**

للأسف ما زال البعض في مجتمعنا يسقط فعل التحرش على الضحية وليس الجاني، مبدأ حرية الإنسان فيما يرتدي مع احترامك لخياره الشخصي أصبح وكأنه أمر خاطئ، يُلقى باللوم على الفتاة وعلى ما ترتدي لأن المجتمع ذكوري، المتحرش هو صاحب الفعل وهو مَن تمادى على حدود غيره وهو الإنسان الذي في حاجة ماسة إلى تهذيب غريزته الذي يتم بإعمال العقل وليس بغض بصره.

حتى بين الإخوة صارت تنتشر مفاهيم كهذه تخلق حاجزًا وتعزز مفاهيم غير سوية في عقولهم.

- **أعرف أن أخي لم يكن قاصدًا التحرش بي فقد كان في بداية العشرينيات وهذا يدل على أنه لم ينضج كفاية، وما حدث لم يكن سوى احتكاك سطحي لا معنى له ولا يؤثر في علاقتنا كإخوة، وأعرف أنه نادم فهو لا ينساني بالهدايا في المناسبات فلهذا لن أواجهه بما فعله منذ زمن بعيد لأنني أشعر بالذنب لإحراجه وأخاف على مشاعره من الأذى.**

محاولة عقلنة الحدث وإنكار لمدى سوء تأثير التحرش لعدم الوعي الكافي بالعُقد الناتجة عنه، وتهوين الأمر قدر المستطاع والتبرير للآخر لحماية نفسك من الألم ومن مواجهة الواقع، والاعتقاد بأن المسامحة من خلال هذا التحليل المنطقي ستكون كفيلة بالشفاء هو فخ يسقط فيه الكثير من ضحايا التحرش.

- **كنت مترددة بمشاركة شريكي بما حصل لي من تحرش كطفلة خوفًا من أن يتخلَّى عني، ولكن حين أخبرته ورضي بي وتقبلني أصبحت متعلقة به بشدة وأشعر أنني يجب أن أرضيه بشتَّى الوسائل فكيف سأجد غيره يقبل بشخص مثلي.**

عقدة العار والتخلِّي بارزتان في حديث هذه الفتاة، فأولًا: يجب أن تعرف أن موضوع التحرش شأن شخصي لستَ مضطرًا إلى إخبار أحد عنه فهو ليس مرضَ عضال أو عاهة مستديمة يجب على الشريك المعرفة بها، ثانيًا: الحديث عن نفسك وكأنك أصبحت إنسانًا بلا قيمة بسبب ما حدث لك والدخول في امتنان تعلُّقي واندفاع بالشعور لمن يتقبل ما حدث لك سيجعل شريكك يتخلى عنك مع الوقت، لأنك ستعيش حياتك في محاولة فقط لإرضائه ولن تضع حدودًا وهذا ليس جذابًا «ما إن يفقد الإنسان قيمته، تتلاشى جاذبيته».

ما حدث لك ليس عارًا، فأنت هنا أصبحت جلادًا على هذا الطفل البريء الذي تعرَّض لهذه الجريمة، لأنك بطريقة ما أو بأخرى تنعت هذا الطفل بالعار، فكيف يا ترى ستكون مختلفًا عن ذلك المجرم الذي قام بالفعل.

- **«أنا وأختي وابن عمتي في عمر السابعة، كنا نلمس أعضاء بعض باستغراب لاختلافها ولطريقة استجابتها غير المألوفة وغير المُفسرة، يوم اكتشفت عمتي عاقبتنا أشد عقوبة ولقبتنا بكلمة**

عاهرات وبقي الشعور معي بأني فتاة منحرفة منذ طفولتي ومتحرشة أيضًا».

ما حدث ليس له دخل بالانحراف أو التحرش، سن الرغبة الجنسية يختلف عن سن البلوغ وهي موجودة في هذه الأعمار، فما حدث أنكم أطفال لا تملكون ثقافه جنسية ولا توعية أردتم استكشاف غريزتكم. الاستكشاف الغريزي ظاهرة يمر بها كل الأطفال بشكل ما أو بآخر، لكن إما تكون مع المقربين في سِنِّه وإما مع ذاته ولا تكون لديه تفسيرات لما يحصل في جسده، هذا ليس تحرشًا أو انحرافًا أبدًا بل هو الطبيعي، الانحراف الحقيقي هو سلوك عمتك بالإهانة التي لقبتك بها وأنتِ طفلة حملتِ ذنبًا وعارًا ليس متصلًا بحقيقتك، هذا أصدق مثال على الصدمات الجنسية المتسببة من المنشأ غير الواعي.

- **«أنا شاب عانيت من ماضٍ يصعب على أي أحد تصديقه، في طفولتي كانت بعض النساء من العائلة يتحرشن بي، كنَّ ينادينني للعلب معهن وفجأة يطلبن مني أن ألمس مناطقهن الخاصة أو أن أمارس الجنس الفموي لهن لكي يعطينني جائزة، ولم أكن أعرف ماذا يحصل لكنه كان ممتعًا، كبرت وازداد الأمر وللأسف كنَّ يملكنَ أطفالًا في عمري فلا أدري لماذا قاموا بمثل هذا الفعل مع طفل بريء إلى درجة أن الجنس صار أمرًا طبيعيًّا بالنسبة إليَّ، عشت مشاعر احتقار لذاتي عندما كبرت».**

نعم، هذه القصة نمطٌ شائع في الخفاء، فأيضًا النساء اللاتي تعاني جوعًا وكبتًا جنسيًّا بحكم أن كلَّ امرأة كانت تعيش إما مع زوج تفريغي في الجنس فلا تتمتع، وإما تكون بلا علاقة بحكم العادات الاجتماعية أو الإباحية أيضًا تكون ذات صلة، فتستغل الطفل كأداة لمتعتها وتمنطقها بأن هذا سلوك مبرر في النهاية هو طفل وسينسى وأنا أملك من يمتعني.

- **في مدرستي وأنا طفل، كان هناك سلوك شائع بين الأولاد وهو أن يلمس أحدهم مؤخرة الآخر ويهرب، وهذا كان يُعد إهانة وفقدًا للرجولة إن حصل، فكنت دائمًا أحاول تغطية مؤخرتي وحمايتها، وكانت الممارسات الجنسية بين الأولاد أمرًا طبيعيًّا رؤيته، ولكن لم أعرف يومًا تفسيرًا له رغم علمي بأنه خاطئ، بعض الأولاد**

المتنمرين كانوا يطاردونني كل يوم للمس مؤخرتي وأعضائي ولم أكن قادرًا على شيء سوى الصمت لكي لا يعرف أحد أنني فقدت رجولتي.

يمر الكثير من الرجال بمثل هذه التجربة التي تجعلهم يعيشون بشعورٍ قاتل من العار والنقص والضعف والانكسار، لا يجدون ملجأ ولا طريقًا للحديث، لأن الرجل والمشاعر أمران لا يمكن مزجهما في هذه البيئة، فيصبح ضحيةً لصراعٍ مع ذاته يسكنه وينهش في لحمه إلى سن النضج وقد لا يفارقه كالسجن الأبدي إلى آخر يوم في حياته إن لم يعرف طريقًا للتصالح معه، حتى في العلاج النفسي آخر ما يتبادر في ذهن الرجل التطرق إلى مثل هذا الأمر لأنه يخاف على صورته كرجل أمام معالجه أيضًا، فيظل يصارع في مشكلات بالجنس أو اضطرابات نفسية أو جسدية أو مخاوف عاطفية ولا يفكِّر بذكر هذا الحدث لأي مختص اعتقادًا منه بأنه غير متصل بما يحدث معه اليوم.

شخصيًا:

عزيزي القارئ، قد تعتقد أن هذه القصة خيالية هذا لأن لا أحد يفصح عن تجربة التحرش بوضوح إلا مع مختص يثق جدًّا به، للأسف ما أكتبه هنا هو حالات أقابلها كل يوم في العيادة، يأتي الشخص ربما ليعالج صداعًا نصفيًا أو ثعلبة أو التهاب في المفاصل «أمراض ناتجة عن الكبت»، وينتقل الحوار لما يتعرض له نفسيًّا ويتحول إلى طفولته ونصل إلى هذه التجارب القاسية. أرى أن كلَّ طبيب يجب أن يدرس الأسلوب التحليلي الواقعي الذي أعمل على تأسيسه لكي لا يتم إهمال هذه الظواهر في البداية قبل أن تسوء الحالة وتعوق حياة الإنسان وتصل إلى الحاجة إلى التدخل الدوائي.

قد تتساءل: «هل يبالغ يا ترى الدكتور يوسف بكمية التشوهات الناجمة عن التحرش؟ ألهذه الدرجة الأمر خطير؟».

عندما تتخيل طفلًا بريئًا يتم حجزه في مكان واستباحة جسده بصورة بشعة والتمادي على أماكن خاصة جدًّا به وهو بلا حول ولا قوة يرتعد خوفًا، بل لا يعرف ما هو ذنبه وفي مجتمعٍ تقوم تنشئة الطفل على الحب المشروط غالبًا سيصمت ويكبت هذه التجربةَ المؤلمة التي قد تتكرر مرة تلو الأخرى

وهو يحاول جاهدًا إيجاد بوعيه المنخفض سبب ما يحدث، ولا تنسَ رؤيته لنفسه حينما يبدأ باستيعاب ما حدث.

لا أذكر أي حوار دار بيني وبين والدي يخص مفاهيم التحرش لكنني لا أنسى محاولة من رجل طويل القامة وأنا في مكتبة عامة في الثامنة من عمري من الاقتراب مني ومحاولة إقناعي بأنه يجب عليه لمسي من الخلف لكي يتحقق من شيءٍ ما، فركضت بهلع وأخبرت أمي التي لم تكن قادرة على شرح أي شيء لي حينها فقط قالت ابتعد عن مثل هؤلاء.

القانون:

التحرش الجنسي لعنة تشوِّه العقل ومهما كان سطحيًّا ولو كان لمرة واحدة يجب الحديث عنه وفهم تبعاته والمواجهة أمر لا بد منه لعلاجه، لا تصمت ولا تتجاهل ولا تعتقد أنه لا يرتبط بما تتعرض له اليوم في حياتك فأنت فقط غير واعٍ، اعرف أن الكثير من حولك تعرضوا له ولكن القليل منهم كانت لديه الجرأة الكافية لمواجهته.



Peter Birkhäuser

القانون الرابع عشر: تساؤلات جنسية طبية حساسة

- الجنس قبل الزواج.
- عملية ترميم غشاء المهبل.
- التشنج المهبلي.
- النشوة الجنسية عند المرأة.

أنا من أسرة محافظة حيث الجنس لا يُمارَس قبل الزواج. لكن كنت أعشق رجلًا وعدني بالزواج بي وخفتُ أن يتخلّى عني إن لم أمارس الجنس معه، وفي الوقت نفسه كنت أرغب به فهو الذي أحببت لسنتين، لكن بعد الجنس بدأ بالتغير من ناحية قرار الزواج، رغم أنه ما زال يفعل سلوكيات الحب ويمارس الجنس معي. أشعر أني أعيش في هلعٍ ورعب من معرفة أسرتي وأشعر بالعار لأني لم أكن الفتاة المثالية، ورغم علمي بأنه لا يجب حسب معتقداتي ممارسة الجنس قبل الزواج قمت بالفعلة ولن أسامح نفسي. أعرف يقينًا أنه لن يقبل بي رجلٌ لو عرف أن غيره قام بفضِّ غشائي، وجدت بلدًا يُسمح فيه بعملية ترقيع الغشاء ومن بعد القيام بها صرت أشعر بشعورين في آنٍ واحدٍ: راحة أني لن أُرفَض في الزواج، وغضب لأني أشعر أني عاملتُ نفسي كسلعة في هذه العملية.

الجنس «قبل أو بعد» الزواج:

حين تقرر ممارسة الجنس، يجب أن تكون قد تفحصت معتقداتك الخاصة بالجنس ونوع الجنس الذي تفضله ولا تضع أي توقعات بعده. أن تمارس الجنس خوفًا من تخلِّي الشريك، هذا سلوك يدل على عقدة التخلي، إن مارست سلوكًا من عقدة اعرف أن النتائج لن تكون في صالحك.

إذ إن الجنسَ عالمٌ خاصٌّ بحدٍّ ذاته، وكما أنك قد ترتاح لشخصٍ لكنك لا تتقبل شكله فلا تُكمل معه بعد الموعد الأول لأنه لا يتناسب شكليًّا مع النمط الذي يجذبك، كذلك الجنس، بعد أول عملية جنسية قد يتغير الشخص عليك -حتى لو كان زوجًا- لأنه ربما لم يجد توافقًا معك في الجنس أو لم ينجذب لك في العملية.

علميًّا، ممارسة الجنس مع شريك في علاقة ارتباطية مدة سنتين أمرٌ طبيعي، لكن في القصة هنا من الواضح أن معتقدات المرأة تخالف هذا الشيء لهذا يجب أن يتفحص كل شخص طبيعة معتقداته قبل الإقبال على الجنس.

ممارسة الجنس مع شريكٍ أعطى وعدًا بالزواج لا تعني أنه سيلتزم بهذا الوعد فيما بعد، بل نسبة ضخمة من الرجال النمطيين سيصنِّف المرأة بعد الجنس بأنها غير سوية ولو كانت حبيبته - هذا لا ينطبق على الرجل الناضج الواعي فهو لا يرى أي تجربة بشكل تصنيفي بل يتصل بواقع القصة كما هي.

من الواضح بأن الرجل في القصة منجذب لها جنسيًّا، لكن هو لا يريد سوى علاقة ارتباطية بلا مسؤوليات الزواج الكامل لهذا ستجده يُسوِّف ويؤجِّل ويتعذَّر إلى ما لا نهاية.

الشعور بالعار والدونية والحكم على الذات لدى المرأة في هذه القصة بأنها شخص سيئ، هذا تدميرٌ ذاتيٌّ من الناحية النفسية، اعتقادها بأنها تعرف الأمر الصحيح من الخاطئ بناءً على ما ورِثَتْه والمنطق هذا ليس الواقع لطبيعتنا البشرية، نحن كائناتٌ شعورية وهي كانت تحبه وربما كان هناك تعلقٌ ارتبطَ بتجوُّفٍ عاطفيٍّ، سيطرة شابة على ذاتها وهي واقعة في حب أو تعلق فقط لأن المنطق في بيئتها يرفض الجنس قبل الزواج أمر غير متوقع. معتقداتها أمرٌ خاصٌ بها لكن يجب أن تنظر إلى الواقع كما هو فنحن لسنا في عالم مثالي، وكل رؤيتها للجنس مغلوطة ومرتبطة بالعار ولكن الأمر جزءٌ من غريزتنا وطبيعتنا كبشر. فيجب ألَّا تكون قاسية على نفسها ويجب أن تفهم أبعاد ما حدث لتتشافى وتتصالح مع ذاتها.

عزيزي القارئ/عزيزتي القارئة، إذا كانت معتقداتك تخالف ما فعلته الفتاة بأنها مارست جنسًا قبل الزواج، أرجو ألَّا تُصنَّف أو يُحكَم عليها من موروثاتك، والنظر إلى القصة بشكلٍ ثلاثيِّ الأبعاد، فهي ليست سوى فتاة أحبت بصدق ونحن كائناتٌ شعورية لا منطقية، آمنت بصدقِ بشريكها ليست لأنها ساذجة بل لأنها أحبته، عندما ننظر إلى البشر بهذه النظرة العميقة ستسقط الأحكام من أعيننا، وفي النهاية لا ننسى أن معتقداتنا ليست دستورًا يعيش عليه البشر أجمع.

عملية ترميم غشاء المهبل - Hymenoplasty

قد يستغرب البعض مثل هذه القصة في الكتاب، لكنها حالة متكررة خلف أبواب العيادة، هي ليست قصة فتاة واحدة أو اثنتين، فالكثير من الفتيات اللاتي يعشن في أسر محافظة قد يمررن بتجربة مماثلة، لا ينطبق الأمر على الفتيات اللاتي يملكن معتقدات مختلفة عن أسرهن، فهؤلاء الفتيات لا يفكرن أبدًا في مثل هذه العملية.

الهدف من هذه القصة ليس أن نكون مع أو ضد سلوك الفتاة، بل أن نتفهم حالتها النفسية التي أدَّت إلى النتيجة، فبسبب ربط الجنس بالعار والشرف لم تستطع الفتاة مشاركة أسرتها والشعور بالتقبل منهم والوصول إلى حل مشترك يريحها، بل اضطرَّت إلى أن تعيش في رعب وتخضع لعملية جراحية مؤلمة نفسيًّا أكثر من أن تكون مؤلمة جسديًّا، عملية تقول لها بالفم المليان: «أنت لا قيمة لك ولا شرف بلا هذا الغشاء»، يؤلمني أن قيمة الإنسان أصبحت تُختزل في جسده في مجتمعنا، أتساءل لو كانت هذه العذرية للرجل في جسده فكم من الرجال سيخضع لمثل هذه العملية؟

لا أستطيع أن ألومها شخصيًّا على قرارها فهو في عقلها يمثل الحياة أو الموت في بعض الأسر، لكن علميًّا يجب أن يتقبل الإنسان جسده ولو كان الشريك لن يقبل به، لهذا السبب أفضل ألَّا يكون معه من الأساس، فلماذا تفكِّر في الزواج بشخصٍ يختزلك في جسدك؟ وهذا سر شعور الفتاة بالغضب بعد العملية لأنها أخضعت جسدها لجراحة قد تؤذيها فقط ليتقبلها رجل وهذا هو تسليع الجسد. أعرف أنك تعتقد أن ما أتحدث عنه مثالي ولكنني لا أكتب لأبناء الوطن العربي في يومنا هذا بل أرى لمئة عام للأمام، حين يكون ما أكتب لهم بسيطًا ومنطقيًّا ومنهجَ حياةٍ.

عمليات جراحية أخرى للمهبل:

- Vaginoplasty: هي عملية لتضييق المهبل من الداخل.
- Labiaplasty: تجميل الشكل الخارجي للمهبل.

***

أنا في زواجي التقليدي، لا أنسى أول يوم دخل عليّ غرفة النوم رجلٌ يُدعى زوجي ولا أعرف مَن هو، كنت خائفة ولا أحمل أي فكرة عمّا سيحصل سوى شرح سطحي من والدتي. اقترب مني وبدأ بخلع ثيابي وأنا في ذهول، كيف يا تُرى يراني عاريةً رجلٌ لم أتحدَّث معه سوى ساعتين، كان الأمر أشبه باغتصابٍ موثَّق بعقدٍ رسميٍّ، نمتُ والدموع في عينيّ، وجسدي كان رافضًا لما يحصل فشعرت بألمٍ شديدٍ تكرر في الأيام التي بعدها إلى درجة أني توقفت عن الجنس معه، طبيبتي قالت هذه حالة طبية -التشنج المهبلي-. انفصل عني زوجي لأنه لم يتحمّل الأمر بعد أشهرٍ من ممارسات جنسية تفريغية بلا حميمية. بعد انفصالي تعرَّفت إلى شابٍّ وتكوَّنت علاقة ارتباطية وبدأ الأمر تدريجيًّا بالتلاشي من تلقاء نفسه ولم أكن أعرف أن هناك نشوة جنسية للمرأة إلا حين عرفته.

التشنج المهبلي

أحد أسباب نقدي اللاذع لأسلوب الزواج التقليدي الذي يحرم الشريكين من فترة لتكوين رابطة سوية، هو ما حصل لهذه الفتاة ولكثير من الفتيات غيرها، فهي فتاة لا تفقه في الجنس شيئًا وللجنس تأثيرٌ نفسيٌّ يفوق ما يتوقعه أي إنسان غير مختص، فإن تُقبِل على ممارسة جنسية مع شخص فقط لأن الأوراق وثَّقت أنه زوجك وأنت لم تحدثه سوى بضع مرات؟ إنها لصدمة نفسية جنسية حقيقية.

ينتج التشنج المهبلي عن رفض الفتاة النفسي للعملية الجنسية الغريزية مع شخص لا تحمل له مشاعر، فالجسد والعقل وحدة واحدة، والجنس العاطفي هو مكمِّلٌ للحب.

الممارسات التفريغية تزيد من حدة التشنُّج المهبلي ويصبح الجنس تجربة مؤلمة بدل أن يكون لذة ومتعة.

قد يركز الطب البشري في علاج التشنج المهبلي على تمارين لعضلات الحوض والتنفس، ورغم أني لا أنكر أن لها تأثيرًا جزئيًا لكن العلاج الحقيقي يكمن في وجود أريحية وجاذبية وأمان مع الشريك.

مَن تعرضت لتحرش جنسي في طفولتها قد تعاني التشنجَ بسبب الصدمة النفسية الجنسية المكبوتة ويجب هنا علاج التحرش تحليليًا.

النشوة الجنسية عند المرأة

تحتاج المرأة إلى وقت لتصل إلى نشوتها الجنسية بعد مداعبات وحميمية، ويجب أن تكون الأريحية المتبادلة مع الشريك والجاذبية في أوجها. فلكي تصل المرأة إلى الاكتفاء الجنسي، قد تحتاج إلى ما يتراوح بين ثلاث إلى خمس نشوات جنسية في نفس العملية، ولهذا الرجل الذي يكون صاحب إدراك جنسي يعرف أنه يجب أن يؤخر نشوته إلى أن يصل بها إلى نشوات تجعلها مكتفية. ومَن يقرأ هذه الكلمات سيعرف لماذا تعاني الكثير من النساء كبتًا وجوعًا جنسيًا بصمت.

أسباب عدم وصول المرأة إلى نشوة جنسية:

- **انعدام الثقافة الجنسية والزواج التقليدي التفريغي**: يُلاحظ أن نسبة ليست قليلة من النساء لم يدركن أن للجنس نشوةً خاصة بالمرأة، وأنه ليس فقط لمتعة الرجل خصوصًا من عِشْنَ مع زوج يمارس الجنس التفريغي -يعاملها كأداة- ويركز على احتياجاته وفي الآن ذاته لا يملكون وعيًا جنسيًا.

إضافةً إلى اختلاف البنية التشريحية للأعضاء الجنسية للمرأة. العلم والدراسات بيَّنت أن للمرأة جزءًا (البظر) من الجهاز التناسلي وظيفته الوحيدة المتعة والوصول إلى النشوة عند التحفيز (لم يتم إلى الآن اكتشاف وظيفة أخرى للبظر). فقط 30 بالمئة من النساء تصل إلى النشوة عن طريق الإيلاج، معظم النساء تحتاج إلى التحفيز الخارجي للوصول إلى النشوة.

- **الجنس المستعجل -قصير المدة-**: مَن تَكُن مع شريك سريع القذف أو لا يملك أسسًا جنسية، تجد أنه ينهي العملية بأكملها بـ 10 دقائق، وهنا حتى لو كانت تحبه أو تنجذب له فلن تصل إلى نشوتها. وللتوضيح فقط

لأي رجل يقرأ الكلمات: عدم وصول المرأة إلى نشوتها بعد تحفيزها يعادل أن تكون مُحفَّزًا وعضوك في أوج نشاطه ثم يتوقف الشريك ويقول لك انتهى الجنس بالنسبة إليَّ! ما هو شعورك لو حصل مثل هذا الشيء لك؟

- **عدم وجود جاذبية للشريك**: قد تُفقَد الجاذبية الجنسية في أي وقت من العلاقة العاطفية، حين يتكون كبتٌ شعوريٌّ أو ألم مع غياب الحوار والمصارحة فيه، قد يبدأ أحد الشريكين بفقدان انجذابه تدريجيًّا للآخر وسيتجلى هذا بعدم وجود نشوة في أثناء الجنس.
- **المتعددة جنسيًّا**: أقصد بالتعدد هنا مَن تمارس كل عدَّة أيام مع شخص مختلف، قد تجدها حين تكون مع شريكها الذي تحب أن تشعر بعقدة الرخص -تنشأ حسب البيئة والمعتقدات ليس عند الجميع- وكأنه لكثرة تعدُّدها تشعر بشكل لا واعٍ باسترخاصٍ لجسدها فلا تصل إلى نشوة مع من تحب وهذا نمط ملاحظ بشكل أكبر في العالم الشرقي.
- **المتزوجة الازدواجية**: عند بعض النساء المتزوجات اللاتي يعشن في علاقات عاطفية ويكون الزوج صوريًّا أو روتينيًّا يُعامَل كأخ، قد لا يصلنَ إلى النشوة مع العشيق بسبب عقدة الذنب اتجاه الزوج.

***



Ludwig Knaus – Der Unzufrieden

القانون الخامس عشر: تساؤلات في وجهك الآخر

هذه مجموعة أسئلة ستساعدك في أن تكشف حقيقتك التي لطالما أخفيتها حتى من نفسك، وربما كذبت على ذاتك لتنكر وجودها.

المعتقدات:

- **هل اخترت ما تعتقد به أم ورثته؟**

الموروث ليس سوى برمجة مرتبطة بصدفة جيوغرافية، وهي أنك نشأت في هذه البيئة. وكلُّ مَن يولد في بيئة يدافع ببسالة عن موروثاته، ويحشد الأدلة التي تؤكدها -مغالطة التوكيد المنطقية- فالإنسان يؤمن بالشيء ثم يبرهن على صحة اعتقاده.

- **هل تخاف حين يتحدث إنسانٌ ما بما يعاكس اعتقادك؟**

دلالة على أن اعتقادك ركيك، غير مبنيٍّ على بحثٍ وتجربة بل على تلقين.

- **هل فكرت يومًا بخلافِ ما ورثت وحاولت أن تأخذه بجدية؟**

لن تخرج من احتجاز الموروث بكونك فقط تقرأ به وتبتعد عن القراءة بما يخالفه.

- **هل تفحصت معتقداتك من باب علمي وواقعي؟**

إذا كنت تعتقد بشيءٍ وترى مساوئه في واقع البشر من ناحية علمية، فأنت تعيش في كذبة.

- **هل تعتقد أن أمرَ التفكير في معتقداتك هو ليس من اختصاصك ويجب أن يفكر عنك شخصٌ آخر؟**

أنت ستكون مثل الإمَّعة التي تُقاد ولن تعرف يومًا أن تكون إنسانًا حرًّا.

- **هل ترى العالم من خلال النمط الفكري الموروث في بيئتك أم تلاحظ تجربتك الذاتية ولا تُصنِّف؟**

الأغلب لا يرى الواقع بل ما أقنعه غيره أنه الواقع.

الجنس:

- **هل تعرف أساسيات الجنس؟ أم تمثِّل أنك تعرف لكي لا تُحرَج وتحافظ على صورة وهمية؟**
- **هل أنت صادق مع ذاتك فيما تعيشه من رغبات جنسية؟ أم تحاول تجنُّب التفكير في الأمر؟**

تقبُّلك لذاتك جنسيًّا سيحررك.

- **هل تعرف وضع حدود في الجنس؟ أم تنساق مع ما يريد الآخر لإرضائه؟**

الانسياق هو سلبية وخضوع.

- **هل الشعور المصاحب للعادة السرية كان ذنبًا أم ارتياحًا؟ وهل كنت تفكِّر فيها دائمًا لكن تنحرج من الاعتراف؟**
- **هل شاهدت الإباحية في الخفاء وشعرت بالذنب وصرت تعود إليها بين الحين والآخر كمتنفِّس؟**
- **هل لديك خوف من ممارسة الجنس أو مِن أن يُقيَّم أداؤك بأنه غير كافٍ؟**
- **هل تملك حديثًا مفتوحًا بتقبُّلٍ مع شريكك عن التفاصيل الجنسية التي تحصل؟**
- **هل تعرَّضت للتحرش ولم تخبر أحدًا خوفًا من أن تُكذَّب أو تُجرَّم؟ هل تعتقد أن هذه التجربة لم تؤثِّر فيك؟**
- **هل لديك ميول أو هوية جنسية مختلفة لكنك تصارع مع ذاتك في تقبُّلها؟**
- **هل لديك رغبات جنسية لم تصرِّح بها حتى لنفسك؟**

العاطفة:

- **هل تعرف بناء تجربة تعارف سوية لكسب مهارات وتطوير الإدراك؟ أو أنك تعتقد أن التعارف ليس ضروريًّا؟**

منخفض الإدراك العاطفي لا يعرف أن تجربة التعارف ضرورة، وهو أكثر مَن يُستغَل لقلة إدراكه.

- **هل تعرف أسس التعارف الإلكتروني؟ أو تظل تُحدِّث شخصًا لأشهر في رسائل نصية؟**

الناضج لا يعترف بالرسائل النصية كوسيلة تعارف.

- **هل تندفع بالمشاعر ما إن تتعرَّف إلى شخصٍ يتوافق مع الصورة المثالية للحبيب في عقلك؟**

المتجوِّف الذي يعيش في نقصٍ دائمًا ما يندفع بالشعور.

- **هل تعرف أنه بعد الأربعة أشهر الأولى في أي علاقة تسقط الأقنعة وأن كلَّ ما قبل ذلك قد يكون مجرد كلام؟**

إذا كنت ممَّن يعتقد أنه في علاقة ارتباطية في أول أربعة أشهر من التعارف، فاعرف أنك ستتألم كثيرًا في العلاقات لتتعلَّم.

- **هل تعرف ما يجذب وما ينفِّر؟ أو تعتقد كونك تظهر على طبيعتك يكفي لتجذب؟**

أن تكون على طبيعتك وأنت تملك عقدًا فأنت لن تكون سوى منفِّرٍ.

- **هل تتنازل وترضى بالقليل وتقنع نفسك بأن التنازل ضروري لإكمال العلاقة؟**

التنازل عن الحدود والمبادئ هو عقدة في الاستحقاق.

- **هل تعرف ضرورة التعارف للخروج من التعلُّق العاطفي؟ أو تعتقد أنك ستتجاوز التعلُّق من خلال الكتب والدورات؟**

- **هل تعرف أن توجه البشر في العلاقات اليوم يكون إما لعلاقة عابرة وإما ارتباطية، وليس شرطًا أن يكون للزواج؟**

- هل تعرف أن الجاذبية والشعور المختلف الذي تشعر به مع شريك قد يكون من عقدك ونواقصك واحتياجاتك، وليس شعورًا روحانيًّا لأنكما خلقتما لبعض؟
- هل تعرف أن العلاقة الناضجة ليست علاقة أبدية؟ وأنها تحتاج إلى جهدٍ جهيدٍ من قِبَل الطرفين؟
- هل تعرف أن التلاعب العقلي في فترة الانفصال أداةٌ يستخدمها النرجسي ليجعلك تتعلق؟
- هل تعرف أنه هناك أساليب تعلّق البشر وقد تسقُط ضحيتها دون أن تشعر؟

الأسرة:

- هل تقدّس الأبوين وتبرر كلَّ إسقاطاتهما دون الاتصال بشعورك؟
- هل تحاول دائمًا أن تبني رابطة مع أحد الأبوين رغم عدم اكتراثه منذ طفولتك بك؟
- هل تتألم بشدة لطريقة التفرقة بينك وبين إخوتك؟
- هل تحاول الحصول على التقبُّل من الأبوين من خلال الدراسة أو الإنجاز لكن لا شيء يكفي ليقنعهما؟
- هل تشعر أن طفولتك سعيدة متناسيًا كلَّ الضرب الذي تعرضت له لأنك غير واعٍ بأثره؟
- هل تعرف أن طفولتك هي التي صنعت أغلب تشوهاتك اليوم؟
- هل ما زلت تتعرض لإساءات من قِبل أحد الأبوين ولا ترد أو تضع حدًّا لأنك أقنعت نفسك أن هذا نوعٌ من الاحترام؟
- هل تعتقد أنك سامحت أفرادًا أساؤوا إليك وهم لم يعتذروا لك؟

قال **سان تزو**: *«إذا كنت تعرف العدوَّ وتعرف نفسك، فلن تخاف نتيجة مئة معركة. إن كنت تعرف نفسك ولكن لا تعرف العدو، كلُّ نصرٍ سيكون مصحوبًا بخسارة. إن كنت لا تعرف نفسك ولا العدو، فستخسر الحرب».*

في حرب وعي الإنسان «ذاته الحقيقية» مع عقله «البرنامج الذي بُرمِجَ عليه في الواقع»، المفتاح الأساسي الأول هو معرفة الإنسان لذاته، لأنك إن عرفت نفسك ستسهل عليك المعارك مع عقلك. لكن إن فهمت العقل وآلياته، فأنت لن تخسر أبدًا وستظل تتطور وتنضج، لأنك تعرف يقينًا كيف يعمل البرنامج.

لأبسِّط الأمر، لو كان لديك تعلُّقًا وعرفت أنك تعانيه ولماذا وُجِد «واعٍ = عرفت نفسك» وفهمت كيف أن آلياته ستحتاج إلى وقتٍ وتجارب لتتلاشى، وأنه سيعمل على إقناعك بأنه الحقيقة «عرفت العدو» ستجد نفسك تخرج منه بصلابة.

الخاتمة

وددت مشاركة هذه الأبيات **للأديب إيليا أبو ماضي** وهي تصف حال كل إنسانٍ يشعر بغربيةٍ روحيةٍ في أسرته أو مجتمعه لأذكِّرك بأنك لست وحيدًا. أبياتَ فعلًا تثير التساؤلات المحيرة في نفسك وتجعلك تتفكر وتفكر لعلك تجد الطريق.

جئت لا أَعلَمُ مِن أَين وَلَكِني أَتَيتُ
وَلَقَد أَبصَرتُ قُدّامي طَريقًا فَمَشَيتُ
وَسَأَبقى ماشِيًا إِن شِئتُ هَذا أَم أَبَيتُ
كَيفَ جِئتُ كَيفَ أَبصَرتُ طَريقي لَستُ أَدري
أَجَديدٌ أَم قَديمٌ أَنا في هَذا الوُجود
هَل أَنا حُرٌّ طَليقٌ أَم أَسيرٌ في قُيود
هَل أَنا قائِدُ نَفسي في حَياتي أَم مَقود
أَتَمَنّى أَنَّني أَدري وَلَكِن لَستُ أَدري
وَطَريقي ما طَريقي أَطَويلٌ أَم قَصير
هَل أَنَ أَصعَدُ أَم أَهبِطُ فيه وَأَغور
أَأَنا السائِرُ في الدَربِ أَمِ الدَربُ يَسير
أَم كِلانا واقِفٌ وَالدَهرِ يَجري لَستُ أَدري

ولكلِّ مَن عانى في البحث عن ذاته ومواجهة نفسه، تذكَّر هذه الكلمات **لفاروق جويدة** كانت تذكِّرني بالنهوض في وسط انكساراتي، وحين كنتُ أبكي ليلًا بصمتٍ ولا أشارك أيَّ أحد بما أثقل قلبي من ألم. ألم أن تكون إنسانًا واعيًا في مجتمعٍ لا يعرفُ قيمة الوعي، ألم أن تشعر أنك مجنونٌ بطريقة أفكارك وتوجهاتك، ألم ألَّا تجد من يفهم الكلمات التي تنطقها لأن القليل صار يفكِّر في البحث عن ذاته وأصبح البشر كالبرامج المشوَّهة المُلقَّنة نسخًا منسوخة لا فردانية فيهم. أتعرفون ما كان يبقيني في هذه الرحلة؟ هو أنني كنت أعامل يوسف كطفل يستحق أن أعطيه القيمة قبل أن أفارق الحياة واحتجت أن أكون أبًا قويًّا لأجله، فهو كان دائمًا طفلًا وحيدًا متعاطفًا في عالمٍ لا يشعر بالانتماء إليه. ما زلت أتذكر كيف كنت لسنوات أعيش تابعًا للآخرين، كم أجبرت نفسي بالتوافق معهم وقلت ما لا يمثلني فقط لأحصل على القبول منهم ولو كنت في أعماقي أشعر بانفصال عنهم، مؤلم أنني وغيري من البشر كنا نبذل مجهودًا جبارًا فقط لنكون نسخًا من غيرنا. اليوم أريد أن أعيش حقيقتي بعد حياة دامت في خدعة وكذبة كبرى.

نفسي أعرفها إن سقطت ستعود وتبني أجنحة تحلِّق بين الأشجار
إن ماتت يومًا سوف تحطِّم صمت القبر وتهدم حولي كل جدار
إن ركعت قهرًا لن ترضى ستقوم وتهدر كالإعصار
إن خنقوا صوتي سوف أغنِّي فوق الريح وتحت الماء ولو قطعوا كلَّ الأوتار
فالشمس إذا سقطت يومًا ستعود وتنجب ألف نهار

كلُّ ما شاركته في هذا الكتاب هو ما كنت أتمنَّى أن يشاركني به أبي وأمي ومجتمعي عن الجنس والعاطفة والأسرة. وصولك إلى هذه الصفحة يعني أنك وصلت إلى مرحلة صعبة في مواجهة الذات، لا تسأم ولا تستلم، إن الطريق طويلٌ لكنه مُحرِّر، لا يرتاده إلَّا صاحب الروح الحرَّة الباحث عن الحقيقة والصادق مع نفسه.

نعيشُ كالمسخِ الذي يمشي في الضباب نائمًا مشوَّه الملامح -وصف **جبران خليل**- ثم نتحوَّل إلى شبيه الإنسان ويتلوه الإنسان وقليلٌ من يصل إلى الإنسان الحقيقي.

هذا باختصار يلخص فلسفة أسلوبي في التحليل النفسي الطبي الواقعي.

- **المسخ**: هو الإنسان الذي يكون فقط برامج وعقد ومكبوتات ومخاوف وتعلُّقات وإدمانات لا يعرف نفسه ولا يعرف أنه لا يعرف نفسه.
- **شبيه الإنسان**: يدرك وجود التشوُّهات ويبدأ بحربٍ مريرة معها.
- **الإنسان**: يصل إلى مرحلة متزنة في السيطرة على التشوُّهات وتحقيق ذاته ومعرفة نفسه ويتلاعب معه العقل على مستوىً عالٍ من الخبث.
- **الإنسان الحقيقي**: هو من وصل إلى مرحلة السيطرة على عقله وإخضاعه له، هو من يعرف نفسه ويعرف عقله وألاعيبه وتجاوز عقده. هو لا منتمي إلى عالمنا هذا، يعيش ساعيًا لاكتشاف طريقه ليستخرج القوى الموجودة في أعماقه وهو يعرف يقينًا بوجود هذه القوى الغامضة، قوى التفرُّد التي تمكِّنه من النظر إلى أعماق ذاته وفهم الكون وأسراره.

ما عرضته في كتابي الأول وهذا الكتاب هو محاولة لتوعيتك بالمسخ وملامحه لكي تبدأ في رحلتك الذاتية، وهي الرحلة الوحيدة التي ترتبط بحقيقة الإنسان فينا في هذه الأرض. في الكتاب القادم سنكمل رحلة الإنسان إلى ذاته في صراعه على مستوى الذات والمستوى النفسي وكيف يرتقي تدريجيًّا من شبيه الإنسان إلى الإنسان، وإن كان لا يخاف الألم سنمهِّد طريق الإنسان الحقيقي.

إلى لقاءٍ قريبٍ في رحلتنا إلى الإنسان الحقيقي فينا، في رحلةٍ حاول العالم بأكمله حجبها عن عينيك لتعيش مستعبدًا، رحلة إلى تحرير روحك من كلِّ القيود، إلى تحطيم أصنامك الفكرية، إلى معرفة من أنت بالفعل وليس ما بُرمِجتَ عليه، رحلة يحاول تضليلك عنها كلُّ ما تعتقد به وحتى العلم ذاته يحاول دفنها بطريقة غير مباشرة.

"تحذير"

هذا الكتاب سيحطّم كلّ ما كنتَ تعتقد أنه الحقيقة. ستُصدم بكونك لا تعرف شيئًا عن العالم السري وأن كلّ ما ورثته فيه محض هراء، ستشعر بأنك تعيش في مجتمع كل ممنوع فيه يُمارَس بهوس في الخفاء. ستعرف أسسًا لم تكن يومًا تعتقد أنها موجودة في الإغواء، العلاج الحقيقي للتعلّق العاطفي الذي ربما كنت ضحيّته بلا وعي منك. إن كنت مهتمًا بأن يعود مَن كان يعني لك الحياة، إن كان هذا الحلم منطقيًا أو إدمانًا في الحبّ.

سترى أبويك بعين الواقع. بلا قدسيّة وهذا قد يقطع قلبك إربًا وقد يجعلك تندم على اقتناء الكتاب أو تكرهني لأنني أريتُكَ واقعًا لم تكن يومًا تودّ رؤيته.

إذا كنت مستعدًّا لنوبة الوعي التي يصحبُها وجعٌ للروح، إذا كنت شجاعًا على أهُبة الاستعداد للتعرّف على وجهك الآخر، فأنا معك وهذا الكتاب لك، لكن إن كنت تريد حياة هادئة وكتابًا فقط يُشعركَ بالراحة ويلقّنك مفاهيم مستهلكة تعطيك وعودًا سريعة بالتغيير، فهذا الكتاب خطرٌ عليك.



د. يوسف الحسني هو طبيب ومفكّر حرّ اعتمد على المنهج التحليلي لاستعراض بواقعيّة ما يعانيه المرضى خلف أبواب العيادة بأسلوبه الشخصي -التحليل النفسي الطبي الواقعي- وهو نتاج بحثه في العلاج السلوكي الإدراكي والتحليلي، وفي مجال الطب والطب النفسيّ، علم النفس والاجتماع والفلسفة.

للتواصل مع الكاتب
www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
aseeralkotb
aseeralkotb
aseeralkotb
عصير الكتب
9 789776 972537